ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

๑ สิงหาคม ๒๕๕๐

ชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๕๐

จิตที่ฝึกมาดีแล้ว นำความสุขมาให้

วัตถุประสงค์

ของ

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

๑) เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม

๒) เพื่อเผยแพร่การฝึกปฏิบัติธรรม

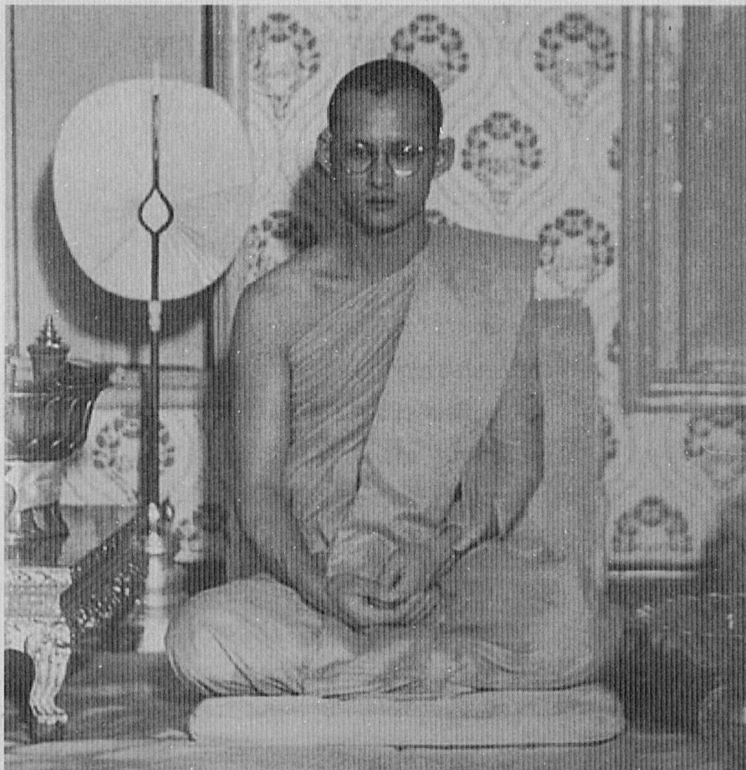
๓) จัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี

๔) เพื่อร่วมสร้างถาวรวัตถุให้แก่วัด / สำนักสงฆ์ในท้องถิ่นกันดาร

๕) เพื่อร่วมพัฒนาจริยธรรมแก่พนักงานการไฟฟ้านครหลวงให้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติงานประจำ

๖) งานอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการไฟฟ้านครหลวง

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน. จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบูชา
เนื่องในวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ ๔๙ ปี
วันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ จำนวน ๑๓,๐๐๐ เล่ม



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพโลภิกขุ
เสด็จออกทรงผนวช ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๔๙๙

"เย็นศิระ.. เพราะ..พระบริบาล"

ธ คือ "มหาราช" ชาติสยาม
ดำรงนาม "อัครศิลปิน" ปิ่นกษัตริย์
คือ "พ่อหลวง" เอกบรม ร่มไทยรัฐ
เศวตฉัตร แหลมทอง ผองไผท
"ทศพิธราชธรรม" นำทวยราษฎร์
ทรงเปรื่องปราชญ์เกษตรกรรมล้ำสมัย
"เศรษฐกิจพอเพียง" ธ เกรียงไกร
"ศูนย์รวมใจ" เหนือเกล้า เหล่านิกร
หกสิบปีที่ทรงครองสิริราช
ประชาชาติภิญโญสโมสร
แซ่ซ้องอภิวันท์นิรันดร
จตุพรสถิตมั่นทุกวันวาร
วโรกาสครบแปดสิบพระชันษา
ไร้โรคาปรีดิ์เปรมเกษมศานต์
ขออำนาจรัตนะพระอภิบาล
ทุกกัปกาลขอพระองค์ "ทรงพระเจริญ"

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.
ประพันธ์โดย นายประชา แจ่มจำรัส

สารจากนายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

เนื่องในวาระครบรอบคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๐ ซึ่งเป็นอีกปีหนึ่งที่ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ได้จัดทำหนังสือธรรมะเผยแพร่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อแจกจ่ายเป็นธรรมทาน

ชมรมสนทนาภาษาธรรมฯ มีความมุ่งหวังที่จะให้พนักงานการไฟฟ้านครหลวงทุกท่านเข้าถึงหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง อีกทั้งส่งเสริมการปฏิบัติอบรมจิตใจควบคู่ไปกับการปฏิบัติงาน โดยนำหลักสัปปุริสธรรม ๗ หลักธรรมของคนดีหรือหลักธรรมของสัตตบุรุษมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตที่ทุกท่านจะต้องประกอบกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกองค์กร ทั้งนี้การนำหลักสัปปุริสธรรม ๗ มาใช้ในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้ท่านเป็นคนมีเหตุมีผล รู้จักใช้ความคิด วางตัวถูกต้อง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการที่องค์กรหรือสังคมใด ประกอบด้วยบุคลากรที่มีพฤติกรรมหรือการกระทำที่เหมาะสม ย่อมเอื้อประโยชน์ความถูกต้องและสันติสุขมาสู่องค์กรหรือสังคมนั้น

หลักสัปปุริสธรรม ๗ ประการ ได้แก่

๑. ผู้รู้จักเหตุ (ธัมมัญญุตา)
๒. ผู้รู้จักผล (อัตถัญญุตา)
๓. ผู้รู้จักตน (อัตตัญญุตา)
๔. ผู้รู้จักประมาณ (มัตตัญญุตา)
๕. ผู้รู้กาล เวลา (กาลัญญุตา)
๖. ผู้รู้จักชุมชน (ปริสัญญุตา)
๗. ผู้รู้จักบุคคล (ปุคคลัญญุตา)

ด้วยอานิสงค์ผลบุญจากการใช้หลักสัปปุริสธรรม ๗ ประการ ในการเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอให้พนักงานการไฟฟ้านครหลวง และผู้ที่มีส่วนร่วมในธรรมทานนี้ จงมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ พลานามัยแข็งแรง และมีความเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

(นายพรเทพ ธัญญพงศ์ชัย)
นายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

สารจาก

ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

วันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ได้เวียนมาครบรอบอีกวาระหนึ่ง ในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๐ ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกชมรมสนทนาภาษาธรรมสโมสรการไฟฟ้านครหลวง และเพื่อนพนักงานการไฟฟ้านครหลวง ได้มีกุศลจิตสละเวลาและทุนทรัพย์ จัดพิมพ์หนังสือเพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นทางปฏิบัติให้ถึงซึ่งความสงบสุขและหนทางพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ท่านทั้งหลายคงทราบดีว่า ในปีนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา คนไทยมีโชคดีมากที่มีพระมหากษัตริย์ผู้ที่ทรงดำรงไว้ซึ่งทศพิธราชธรรม หรือ ราชธรรม ๑๐ ประการ อันเป็นธรรมแห่งพระราชาในการปกครอง ซึ่งประกอบด้วย

๑. ทาน คือ การให้ การสละทรัพย์ ความรู้ ความคิด ตลอดจนกำลังกาย เพื่อเกื้อกูลผู้อื่น

๒. ศีล คือ การสำรวมในศีล ควบคุมรักษากาย วาจา ใจ ให้เป็นปกติ

๓. ปริจจาคะ คือ สละประโยชน์สุขส่วนตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

๔. อาชชวะ คือ ความเป็นผู้ซื่อตรง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความจริงใจ

๕. มัททวะ คือ ความเป็นผู้สุภาพอ่อนโยน ได้แก่ มีสัมมาคารวะอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ผู้เจริญ

๖. ตบะ คือ ความเพียร ได้แก่ ความบากบั่น ก้าวหน้าไม่ถอยหลัง

๗. อักโกธะ คือ ความไม่โกรธ ได้แก่ การไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏ ตลอดจนการไม่พยาบาทมุ่งร้ายต่อคนอื่น

๘. อวิหิงสา คือความไม่เบียดเบียน ได้แก่ การไม่ก่อความทุกข์ยากแก่ผู้อื่นตลอดจนถึงสัตว์มีชีวิตให้ได้รับความเดือดร้อน

๙. ขันติ คือ ความอดทนต่อความทุกข์ยากลำบาก ความอดทนต่อโทสะ อดทนต่อโมหะ

๑๐. อวิโรธนะ คือ ความไม่ประพฤติผิดไปจากทำนองคลองธรรม วางตนเป็นหลัก หนักแน่นในธรรม คงที่ ไม่มีความเอนเอียง

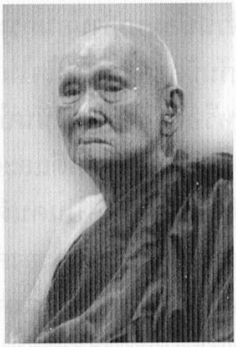
พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทย พระพุทธศาสนาพิทักษ์ส่งรักษาไทยให้เป็นไทตลอดมาอย่างงดงามจนถึงทุกวันนี้ ก็มิใช่ด้วยวิธีใดอื่นด้วยพระธรรมคำสั่งสอนในสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น พึงรู้จักให้ความคิดพินิจพิจารณาให้รอบคอบ

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนาต่อสมาชิกชมรมสนทนาภาษาธรรมฯ และเพื่อนพนักงานการไฟฟ้านครหลวงทุกท่าน ที่ได้เสียสละทั้งกำลังกาย กำลังใจ และทุนทรัพย์ จัดพิมพ์หนังสือเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นธรรมทานและให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน ผมขออ้างคุณพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงช่วยคุ้มครองรักษาทุกท่านให้ปลอดภัยจากอันตราย ไม่มีโรค ปราศจากทุกข์โศก มีความสุขทุกทิวาราตรีกาล

(นายจำนง วรรธนะวหะ)

ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรมสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

สารบัญ



แสงส่องใจ ปีใหม่ ส.ค.ส. ๒๕๕๐

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก

ขอเจริญพร ทุกท่านผู้เป็นคนไทยในทุกจังหวัดภาคใต้

อาตมภาพรับฟังเหตุการณ์ในภาคใต้ทุกวันนี้ ด้วยมุ่งหวังอย่างที่สุด ที่จะได้เห็นทุกท่านผู้เป็นคนไทย รวมจิตรวมใจกัน สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณในสมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สองพระผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ

ทุกวันนี้ต้องทรงเป็นทุกข์พระราชหฤทัยเป็นล้นพ้น ด้วยต้องทรงรับไว้ซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวาย ของบ้านเมือง และของพวกเราผู้เป็นพสกนิกรคนไทยของพระองค์ ที่ทรงรักทรงห่วงใยอย่างยิ่ง

ดังนั้นเพื่อได้มีส่วนน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมทะนุถนอมพระราชหฤทัย ถึงแม้จะพากันขัดข้องหมองใจในเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง อันเกิดจากการกระทำหรือคำพูดของผู้นั้นบ้างของผู้นี้บ้าง ก็ขอให้พร้อมกันเพิ่มกำลังแห่งความจงรักภักดีและความมีกตัญญูกตเวที

อันเป็นเครื่องประกาศความเป็นคนดีของทุกท่าน ให้เต็มที่ตอบสนองน้ำพระราชหฤทัย ที่ทั้งสองพระองค์ท่านทรงมีต่อพสกนิกรคนไทยทุกคนทุกแห่งหน สม่ำเสมอตลอดมา

ขอให้กำลังใจอันเป็นมหามงคลชีวิตสามารถลบล้างความต้องการตอบโต้ร้ายแรงให้หมดสิ้นได้ ซึ่งจะนำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขสองพระราชหฤทัยใสสะอาดจะพ้นทุกข์แห่งความทรงพระวิตกกังวลห่วงใย เป็นปาฏิหาริย์ยิ่งใหญ่มหัศจรรย์ ที่พสกนิกรไทยทั้งนั้นจะโสมนัสยินดี

ขอพระราชทานน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวาย เป็นส่วนแห่งพระราชกุศลบารมี ในมหามงคลวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมายุพรรษา ๘๐ ปี ส่วนใหญ่แห่งกาลเวลานี้ทรงสละแล้วเพื่อพสกนิกรทุกถ้วนหน้า

ขออนุโมทนาสาธุการความปรารถนาในทุกจิตใจที่งดงามด้วยความกตัญญูกตเวที ของทุกท่านผู้เป็นพสกนิกรไทย ขอความคิดที่ดีงามทั้งปวงจงสัมฤทธิ์ จงสัมฤทธิ์ จงสัมฤทธิ์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของชีวิตทุกท่าน.

ขออำนวยพร

ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

มหาเทพสามพระองค์

พระพุทธสถาน "วัดญาณสังวราราม"
ควรแก่ความเป็นสถานที่สถิต
ที่ประกาศความดีงามแห่งความคิด
ท่วมท้นจิตกตัญญูกตเวที

เทวาลัย "ท่านท้าววิรุฬหกะ"
พุทธบัณฑิต สูงศักดิ์ศรี
จัดสร้างขึ้นเทิดทูนพระบารมี
ประกาศกตเวทีต่อท่านท้าว

พระรูปที่ "จตุรังสีอุทยาน"
งามปานเปรียบองค์จริงดังคำกล่าว
สถิตในเทวลัยแห่งท่านท้าว
เป็นที่กล่าวกันนักหนาว่าศักดิ์สิทธิ์

ทรงมีองค์ยมราชอำนาจเยี่ยม
ไม่มีผู้ทัดเทียมอิทธิฤทธิ์
ทรงเป็นองค์วิรุฬหกกัลยาณมิตร
เช่นองค์เทวบัณฑิต "พระสยามเทวาธิราช"

แสงส่องใจ

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก

มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ผลนมิว ปกฺกานํ ปาโต ปตนโต ภยํ
เอวํ ชาตาน มจฺจานํ นิจฺจํ มรณโต ภยํ

ภัยของสัตว์ผู้เกิดมาแล้วย่อมมี เพราะต้องตายแน่นอน
เหมือนภัยของผลไม้สุก
ย่อมมีเพราะต้องหล่นในเวลาเช้าฉะนั้น

๏ สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาโปรดประทานพระพุทธสุภาษิตข้างต้นไว้ ผู้มีบุญได้พบพระพุทธศาสนา ได้พบพระสุภาษิตนี้ และเป็นผู้มีสติปัญญา แม้เพียงพอจะทำให้คิดได้ว่า พระภาษิตทั้งปวงในสมเด็จพระบรมศาสดามีคุณแก่ชีวิตทั้งปวง ที่นอบน้อมยอมรับ อย่างมั่นใจในพระสติปัญญาที่สูงส่งบริสุทธิ์เหนือสติปัญญาของเทพของมนุษย์ แม้จะรู้ตัวว่าไม่เข้าใจในพระพุทธสุภาษิต แต่ต้องมิใช่โต้แย้งคัดค้านพระพุทธภาษิตทั้งหลาย แม้เพียงบทใดบทหนึ่งเท่านั้นก็ตาม เพราะการคัดค้านโต้แย้งพระพุทธภาษิตคือการประกาศความมีปัญญาน้อยมาก ย่อมยากมากที่จะนำชีวิตให้สวัสดีได้

๏ หนังสือ "แสงส่องใจ" เล่มนี้เป็นฉบับ "ส่งความสุขปีใหม่" นอบน้อมอัญเชิญพระพุทธภาษิตบทข้างต้นมา น่าจะไม่มีผู้คิดผิด ว่าเรื่องความตายเป็นเรื่องไม่เป็นมงคล ไม่เหมาะที่จะพูดถึงในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ที่มีการให้ศีลให้พรให้ความสุขความเจริญกัน ที่จริงก็มีแนวโน้มนำให้คิดได้ว่า ไม่สมควรพูดถึงความตายในโอกาสเช่นนี้ เพราะทั่วไปยึดมั่นอยู่ว่าความตายเป็นความไม่มีมงคล เพราะเป็นความพลัดพรากที่ไม่มีผู้ใดอยากให้เกิด

แต่ขอเตือนให้คิดถึงความจริงที่สำคัญอย่างยิ่ง คือพระธรรมคำทรงสอนในสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า สมเด็จพระบรมครูผู้ประเสริฐสุดของเรา และของพรหมเทพทั้งหลาย เป็นคำสอนที่มีความลึกซึ้งอย่างที่สุด พึงใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาคำทรงสอนให้ดี ให้รอบคอบ ให้เห็นความหมายที่แท้จริงของคำทรงสอนทั้งปวง

๏ พระพุทธภาษิตว่าเกิดมาแล้วต้องตายเปรียบได้กับผลไม้ที่เกิดติดอยู่กับกิ่งไม้ต้นไม้ ย่อมต้องร่วงหล่น นัยหนึ่งของพระพุทธภาษิตนี้ก็คือ ให้เตือนตนเองไว้เสมอว่า วันหนึ่งเราทุกคนจะต้องตาย ไม่มีผู้ใดอาจพ้นความตายได้ จะสูงส่งเพียงไหนก็ต้องมีวันหนึ่ง ซึ่งต้องตาย ต้องพ้นจากความสูงส่งไป หรือจะต่ำต้อยเพียงไหน ก็ต้องมีวันหนึ่ง ซึ่งต้องตาย ต้องพ้นจากความต่ำต้อยไป รู้เช่นนี้เป็นความรู้ความเข้าใจพระพุทธภาษิตระดับหนึ่ง ซึ่งแน่นอนไม่ผิด เป็นความรู้ความเข้าใจพระพุทธภาษิต ที่ถูกต้องแน่นอน

๏ ความเข้าใจพระพุทธภาษิตที่ทรงมีพระกรุณาโปรดประทานเตือนสติเราทุกคน ให้รู้ว่าเราทุกคนต้องตายแน่ในวันหนึ่ง ความเข้าใจนี้ก็เหมือนเรื่องทั้งหลาย สิ่งทั้งหลาย มีทั้งคุณและมีทั้งโทษอยู่ใน

ตัว สติและปัญญาของผู้สนใจความจริงนี้ ที่เป็นพระพุทธธรรมสำคัญ จึงมีความสำคัญมาก พึงใช้สติใช้ปัญญาให้ดีที่สุดในการทำความเข้าใจ เราเกิดมาแล้วต้องตายแน่ เช่นเดียวกับผู้เกิดแล้วทั้งปวง ที่ต้องตายแน่

แม้เพียงเข้าใจความจริงนี้ เพียงว่าเราเกิดแล้วต้องตาย สำหรับเป็นผู้สักแต่เข้าใจ โดยไม่ถือเป็นจริงเป็นจัง ว่าเกิดแล้วต้องตาย เช่นนี้ก็ไม่มีผลอะไรแก่จิตใจ ผู้มีความเข้าใจธรรมดาในความหมายของพระพุทธภาษิต ที่ว่าเราทุกคนต้องตาย สัตว์ทั้งปวงต้องตาย รู้เพียงเท่านี้เข้าใจเพียงเท่านี้ ผลที่จะเกิดแก่จิตใจอาจจะเกิดได้ทั้งดีและทั้งร้าย

๛ ไม่ใช่ทุกคนที่ยอมรับรู้ว่าเกิดมาแล้วต้องตายแน่ วันหนึ่งเราจะต้องตาย วันหนึ่งความตายต้องมาถึงตัวเราแน่ ไม่ใช่ทุกคนที่ยอมรับความจริงนี้ ปากอาจจะพูดได้ เดี๋ยวพูด เดี๋ยวพูดก็ได้ แต่คำพูดที่ออกจากปากมิได้ออกจากใจ

จะกล่าวว่าพูดส่งเดชไปก็ได้ ทั้งที่ที่พูดนั้นเป็นความจริงที่สุด แต่ผู้พูดก็ไม่ได้ให้ความสนใจจริงในความหมายของเรื่องที่พูดออกไปนั้น พูดแล้วก็แล้วไปไม่ได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องที่พูด ทุกวันนี้คนส่วนมากเป็นเช่นนี้

พูดถึงความตายเป็นเรื่องที่สำคัญมาก สำหรับทุกคนทุกชีวิต ไม่ผิดมากนักที่จะกล่าวว่า แทบทุกคนกลัวตาย อายุมากก็กลัวตาย อายุน้อยก็กลัวตาย ความกลัวนี้จะมีคุณอย่างยิ่ง แม้ผู้กลัวรู้จักกลัวให้เป็น กลัวให้ถูก

๛ กลัวตายไม่เป็นนั้น หมายถึงกลัวตาย ไม่ใช่ไม่กลัวตาย แต่กลัวอย่างไม่เป็น อย่างไม่ถูก กลัวตายอย่างไม่เป็น อย่างไม่ถูก ก็มี

ปรากฏให้รู้ให้เห็นอยู่ไม่น้อยตลอดมา

คนที่กลัวตายอย่างไม่เป็น ก็คือเมื่อกลัวตาย จะกลัวว่าถ้าตัวตายแล้ว ลูกหลานจะลำบาก เงินทองที่จะมอบให้ ยังน้อยนัก ต้องรีบหามาสะสมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีใดก็ได้ทั้งนั้น การรู้มากเอาเปรียบกอบโกย ลักขโมยก็เกิดตามมาได้ทุกอย่างด้วยกลัวตายอย่างไม่ถูกต้องนี้เป็นเหตุหนึ่งด้วย จึงกล่าวได้ว่าความกลัวตายอย่างไม่เป็น อย่างไม่ถูก มีโทษมากได้เหมือนกัน ไม่เพียงเป็นความกลัวธรรมดาเท่านั้น

๏ ท่านผู้มีปัญญาท่านจะสอนเกี่ยวกับความตายไม่เหมือนกับที่ทั่ว ๆ ไปเข้าใจ คือท่านจะบอกให้คิดถึงความเกิด ไม่คิดถึงความตาย แต่ก็มีความตายเกี่ยวข้องอยู่แน่นอน เพราะถ้าไม่ตายเสียก่อนก็จะเกิดไม่ได้ ต้องมีความตายเกิดขึ้นก่อน ความเกิดจึงจะมีได้

ผู้มีปัญญาที่มองไปอีกรูปแบบหนึ่ง จะสอนให้ข้ามความตายไปถึงความเกิดเลยทีเดียว ตายนั้นต้องตายแน่ทุกคน รวมทั้งเราทุกคนด้วยนั่นเอง แต่อย่างว่าความกลัวตายจะก่อกรรมไม่ดีได้มากมาย ถ้าไม่มีการนึกถึงความเกิดควบคู่ไปพร้อมกัน ซึ่งปกติทั่วไปมีแต่การนึกถึงความตาย คือนึกว่าเกิดแล้วต้องตาย ไม่นึกให้ยาวเลยไป ว่าตายแล้วก็ต้องเกิดอีก เกิดแล้วต้องตายแน่ แต่ตายแล้วก็ต้องเกิดอีกแน่ ตรงนี้สำคัญนัก อย่าลืมรู้ไว้ให้พร้อมกันกับรู้ว่า เกิดแล้วต้องตาย เพราะตายแล้วต้องเกิดแน่นอน เหมือนกับเกิดแล้วต้องตายนั่นเอง.

๏ การคิดว่าเกิดแล้วต้องตาย เป็นเรื่องรู้กันทั่วไป ใคร ๆ ก็รู้ ใคร ๆ ก็มักพูดถึงอย่างเป็นเรื่องธรรมดา สำหรับผู้ที่รู้ความจริงนี้ รู้จนเป็นเรื่องธรรมดา อาจจะไม่เกิดโทษนักหนา เมื่อความตายยังมา

ไม่ถึง แต่ถ้าความตายมาถึง โทษนักหนาก็ย่อมเกิดได้แน่นอน ตามอำนาจของแรงกรรมที่ต้องได้ทำไว้ จะในเวลากี่ชาติก็ได้ เป็นร้อยเป็นพันชาติก็ได้ เพราะทุกคนต้องเกิดมาแล้วมากมายหลายภพชาติ ไม่ใช่เพิ่งจะมาเกิดชาตินี้ จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะเพิ่งได้ทำกรรมชาติเดียวเท่านั้น

แต่น่าจะมีหลายคนที่เคยตัดพ้อต่อโชคชะตาว่า โหดร้ายกับตน ทั้งที่ชีวิตนี้ก็ไม่ได้ทำผิดคิดร้ายเลย ตั้งแต่เกิดมาทีเดียว นี่แสดงว่าผู้พูดไม่รู้เลยว่า ได้เกิดมาแล้วหลายภพหลายชาติ ทำทั้งบุญทั้งบาปมาแล้วในแต่ละภพแต่ละชาติ ที่ตนเองก็หาอาจรู้ไม่

❀ ทุกชีวิตมีทั้งบุญทั้งบาปติดตามอยู่ เพื่อให้เกิดผลแก่ชีวิตในปัจจุบัน เมื่อใดบุญนำหน้า และมาถึงชีวิตแล้ว เมื่อนั้นชีวิตก็จะงดงามด้วยแสงแห่งบุญ แสงแห่งบุญนั้นงดงาม

คงเคยได้พบเห็นผู้มีแสงแห่งบุญประดับงดงามกระทบตากระทบใจ จนให้ความรู้สึกเกิดขึ้นชัดเจน ถึงกับเคยได้เอ่ยปากชื่นชมว่า บุญส่งแน่จึงงดงามนัก ในทางตรงกันข้าม เมื่อใดหน้าตาผิวพรรณวรรณะเศร้าหมองมากมาย เมื่อนั้นนั่นแหละคือเครื่องหมายแห่งความห่างไกลบุญปรากฏอยู่

❀ ทุกคนแน่นอนที่ต้องการมีบุญ และยิ่งมีบุญมากเพียงใด ยิ่งดีเพียงนั้น แต่บุญหรือบาปไม่ได้อยู่ในอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เพียงอยากมีบุญมาก ๆ แล้วก็พยายามอยาก พยายามอยากสักเพียงใด ก็หาอาจมีบุญได้ดังปรารถนาไม่ บุญ หรือ กุศล หรือ ความดี ต้องทำเอาเท่านั้น

ต้องทำบุญคือทำสิ่งที่เป็นบุญ ทำเหตุแห่งบุญ บุญจึงจะเกิด และเมื่อเกิดแล้ว คือเมื่อทำแล้ว บุญจะส่งแสงแห่งบุญแน่นอน เรา

ท่านทั้งหลายผู้ไม่มีตาสำหรับเห็นบุญก็ย่อมไม่เห็น

แต่สำหรับผู้ทำบุญด้วยตนเอง สามารถสัมผัสแสงแห่งบุญที่เกิดแล้วได้ เหมือนผู้มีเทียนสว่างอยู่ในมือ เข้าไปสู่ที่มืดย่อมสามารถเห็นแสงสว่างส่องจากมือตนได้ บุญที่ทำแล้วก็เช่นกัน เมื่อทำพอสมควรแล้ว ก็แน่นอนที่ผู้ทำแล้วจะสามารถสัมผัสได้ด้วยใจตนเอง

❀ พูดถึงบุญ ก็ต้องตรงกันข้ามกับบาป ผลของบาปตรงกันข้ามกับผลของบุญ จะเปรียบดังสีดำแตกต่างกับสีขาวก็พอได้ แต่ด้วยใจจริงแล้ว มีความรู้สึกว่าความแตกต่างของบุญกับบาปหาที่เปรียบได้ยากนัก เปรียบดังดินกับฟ้า หรือนรกกับสวรรค์ อาจจะพอเป็นไปได้ตามความเข้าใจของตนเอง

บาปสกปรกนัก ส่วนบุญสะอาดนัก อยากให้พากันวาดภาพบุญกับบาปให้เห็นความแตกต่างกันให้มากที่สุด เพื่อจะได้เข้าใจชัดเจนขึ้น เชื่อจริงจังขึ้นว่า บาปน่ากลัวมาก ไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมดาที่พากันพูดถึงอย่างติดปาก โดยมิได้มั่นใจแต่สักน้อยว่า บาปน่ากลัวมาก มีโทษมาก หนักหนาถึงตกนรกอเวจีได้ง่าย ๆ

หรือแม้เป็นบาปที่ไม่หนักหนานัก ก็มีโทษที่ให้ความทุกข์ร้อนได้นานาประการ ให้ความทุกข์ทรมานที่พ้นความสามารถแก้ไขหรือหยุดยั้งได้ บุญและบาป ผลทั้งสองประการของกรรมที่เราพากันทำอยู่มิได้ว่างเว้นนี้แหละที่เราจะต้องพบ ต้องได้รับ อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น

แต่มีข้อสำคัญที่พึงให้ความเชื่อ ให้ความสนใจอย่างยิ่ง คือทำกรรมใดแรง กรรมนั้นจะมีพลังส่งผลแรง ทำกรรมใดก่อน กรรมนั้นจะมีผลก่อน เมื่อกรรมแรงส่งผลอยู่ ก็ยากที่กรรมอ่อนจะเข้าถึงชีวิตจิตใจได้

ตัวอย่างก็คือคนทำกรรมไม่ดี หรือทำบาปมาหนักหนา เมื่อผลของบาปกรรมกำลังอยู่ ให้ชีวิตต้องเป็นไปตามอำนาจของบาปกรรมอยู่ นั่นก็คือเป็นชีวิตที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนนานาประการ จนถึงกับกล่าวได้ตามพระพุทธภาษิตว่า "ความเกิดเป็นทุกข์"

๛ "ความเกิดเป็นทุกข์" นี้เป็นความจริง แต่เป็นความจริงที่หาผู้เข้าใจและยอมเชื่อได้ยากนัก มีจำนวนไม่น้อยคน ที่เห็นว่าความเกิดเป็นสุขก็มีอยู่ จะเป็นทุกข์บ้างก็เพียงไม่มาก อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ทุกคนควรเตรียมสำหรับให้ชีวิตมีความสุขในทุกภพทุกชาติ ก็คือความมีชีวิตที่เป็นสุขงดงามในการเกิดในภพชาติใหม่ ซึ่งเมื่อชีวิตพ้นจากชาติภพนี้ไปแล้วก็จะต้องถึงภพชาติใหม่ของการเกิด

การเกิดต้องมีต่อจากการตาย จะเรียกว่าพร้อมกันก็พอจะได้ไม่ผิด ทุกชีวิตไม่มียกเว้น ตายเมื่อใด เกิดทันทีเมื่อนั้น เรียกว่า ตายปุบเกิดปับนั่นเอง ดังนั้นจึงควรที่จะนึกถึงความจริงนี้ ที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกชีวิต

๛ ชีวิตออกจากร่างที่กำลังครองอยู่ไม่ยากนัก เพียงหายใจออกไม่หายใจเข้า เท่านั้นก็สำเร็จเรียบร้อยแล้ว ชีวิตออกจากร่างได้แล้ว ละร่างที่ชีวิตเคยครองอยู่ เคยเคลื่อนไหว เคยทำนั่นทำนี่ ให้ทอดนิ่ง เคลื่อนไหวไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ ชีวิตหรือวิญญาณละไปแล้วร่างก็หมดความหมาย หมดความสำคัญ กลายเป็นศพ

ทั้งบางทียังถูกเรียกว่ากลายเป็นผีที่น่ากลัวเสียอีกด้วย นึกถึงความจริงนี้แล้ว ทำให้ควรคิดได้ว่า ชีวิตหรือวิญญาณที่ครองร่างทุกร่างมีความสำคัญ คิดให้รอบคอบลึกซึ้งอีกระดับหนึ่งก็น่าจะเห็นได้ว่า ชีวิตหรือวิญญาณก่อนออกจากร่างทุกร่าง เป็นเหตุให้หัวใจในทุกร่างปฏิบัติงานได้ ทำให้ร่างมีชีวิตได้นั่นเอง

จึงไม่ผิดแล้วที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงมีพระมหากรุณารับสั่งให้เข้าใจความจริง ที่สำคัญยิ่งว่า "ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ"

๏ เมื่อใดหัวใจหยุดทำงาน เมื่อนั้นร่างกายก็หยุดทำงานด้วย และหัวใจจะหยุดทำงานก็ต่อเมื่อวิญญาณออกจากร่าง ลักษณะเหล่านี้เห็นได้ง่าย เห็นได้ชัด คือเมื่อการตายเกิดขึ้นกับผู้ใด ก็สามารถจะรู้เห็นกันได้ไม่ยาก

ความสำคัญของการตายเป็นเรื่องเล็กน้อย การที่วิญญาณออกจากร่างเป็นเรื่องไม่สำคัญมากมาย นั่นก็คือ เรื่องตายนั้นสำคัญน้อยมาก เมื่อเทียบกับเรื่องเกิด เกิดสำคัญกว่าตาย แต่ตลอดมาดูเหมือนจะพากันเห็นความยิ่งใหญ่ของการตายว่าเหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดจริง ๆ คือความเกิดกลับไม่มีความหมาย

๏ ความเกิดสำคัญที่สุดจริง เพราะเมื่อทุกคนตาย ก็จะเกิด เกิดเป็นอะไร คิดถึงเรื่องนี้แล้ว น่าจะเห็นความสำคัญของการเกิดว่ายิ่งใหญ่กว่าการตายมากมายนัก

ทำไมหรือจึงกล่าวเช่นนี้ ก็ที่เราเป็นมนุษย์ หรือเป็นคนนั่นเองอยู่ขณะนี้ ก็เกิดจากการที่วิญญาณของเราได้ออกจากร่างมาเมื่อชาติก่อน และที่เราได้มาเป็นมนุษย์ ไม่เป็นหมูเป็นหมา เช่นที่เห็นอยู่มากมายในโลกเดียวกับเรานี้

ก็ต้องเพราะเราได้ทำกรรมดีไว้เพียงพอที่จะนำให้ได้เกิดเป็นมนุษย์ เพียงถ้าเราทำกรรมดีไม่เพียงพอจะได้เกิดเป็นมนุษย์ ทันทีที่วิญญาณออกจากร่างก็จะไม่นำเรามาเป็นมนุษย์

เราอาจจะไปเดินสี่ตีน (ท่านสอนกันมา ว่าคนเราเท่านั้นมีเท้า สัตว์ไม่มีเท้า) เห่าหอนโหยหวนอยู่ในหมู่สัตว์ประเภทเดียวกัน

เช่นที่เราได้พบได้เห็นอยู่ทุกวันนี้ ที่เรามีกุศลกรรมนำให้เกิดเป็นมนุษย์ มีศักดิ์ศรีของการเกิด พ้นการเป็นสัตว์

๛ แม้ใช้ความคิดให้มีเหตุผลพอสมควร ก็ย่อมจะเห็นความสำคัญยิ่งใหญ่ของการเกิด ที่ทุกวันนี้ไม่ใคร่เห็นความสำคัญของการเกิด ก็เพราะไม่ได้ให้เวลาคิดถึง ไปมุ่งอยู่ที่ความตาย กลัวตายเสียหนักหนา ใจไปยึดมั่นอยู่ที่ความตาย คิดถึงแต่ว่าจะต้องพลัดพรากจากคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง พลัดพรากจากบ้านเรือนที่เคยอยู่เคยคุ้น คิดห่วงใยแต่สมบัติพัสถาน ยามอยู่ดีไม่มีเจ็บไข้หนักหนา ก็ไม่คิดว่าวันหนึ่งจะต้องตาย ปฏิบัติต่อชีวิตเหมือนจะอยู่ค้ำฟ้า ไม่มีเวลาที่จะต้องตกอยู่ในมือของความตาย เป็นความประมาทที่มีอันตรายน่ากลัวมากมาย

ความประมาทไม่นึกถึงความตายเช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้สร้างมือมารมาฉุดกระชากลากไปสู่ภพที่ไม่งดงามเมื่อความตายมาถึง ลงสู่ภพภูมินรกก็ได้ ภพภูมิของสิงสาราสัตว์ก็ได้ ภพภูมิของมนุษย์ที่พิกลพิการ แขนขาด ขาขาด หูหนวก ตาบอด น่าเกลียดน่ากลัวเพียงใดก็ได้

ทั้งหมดนี้เกิดได้แก่ผู้ที่ไม่เคยนึกถึงความเกิด ไม่เคยเตรียมการเกิดในภพภูมิข้างหน้าเลย จึงไม่ได้เตรียมเลยว่าทำอย่างไรจึงจะได้เกิดดีเป็นเทวดา หรือเป็นมนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยคุณสมบัตินานาประการ ไม่ขาดตกบกพร่องจนถึงพิกลพิการ ลำบากยากแค้นแสนเข็ญ เช่นที่เกิดอยู่แล้วกับผู้ประมาททั้งหลาย ที่ไม่เคยได้เตรียมตัวให้เกิดให้พร้อม.

๛ เราทุกคนเตรียมตัวเกิดได้แล้ว อายุเท่าไรก็เตรียมได้ ไม่ต้องคิดว่าคนแก่คนเฒ่าเท่านั้นที่ถึงเวลาต้องนึกถึงความเกิด เพราะ

ใกล้เวลาต้องตายจากชาติภพนี้แล้ว คนหนุ่มคนสาวคนเด็กยังไม่ต้องคิดถึงความเกิด เพราะเมื่อยังไม่ตาย ก็ต้องยังไม่เกิด คิดเช่นนี้แม้จะมีส่วนดีอยู่บ้าง ตรงที่มีเรื่องการเกิดเข้าไปเกี่ยวข้อง ดีกว่าไม่มีการนึกถึงการเกิดเสียเลย ดังที่หลาย ๆ คนเป็นกันอยู่ นึกถึงแต่เรื่องตาย กลัวตาย ไม่อยากตาย หาได้นึกถึงความเกิดไม่ เช่นนี้กล่าวได้ว่าเกิดมาขาดทุนมาก

๛ ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายแน่นอน จะคิดถึงเรื่องความตายหรือไม่ก็ต้องตาย แต่ตายไปเป็นอะไรนั้นเป็นเรื่องของการเกิด จำความจริงที่สำคัญนี้ไว้ได้ อย่าลืมเป็นอันขาด การเกิดใหม่ของเราทุกคนอยู่ในอำนาจจิตของเราเท่านั้น ไม่อยู่ในอำนาจผู้อื่นใดหรือสิ่งอื่นใด

เรียกว่าจิตของเราเท่านั้นที่จะสร้างภพชาติใหม่ให้เรา ภพชาติใหม่จะเป็นอย่างไร อยู่ที่ความปรารถนาต้องการของเรา แต่ไม่ใช่เพียงปรารถนาต้องการอย่างเดียวแล้วจะเกิดผลดังความปรารถนาต้องการ ไม่ใช่เช่นนั้น ปรารถนาต้องการแล้วต้องปฏิบัติให้เป็นการส่งเสริมให้สำเร็จเป็นรูปร่างขึ้นมาด้วยตนเอง ตนเองเท่านั้นที่จะสร้างภพชาติใหม่ได้ ให้งดงาม หรือให้น่ารังเกียจเดียดฉันท์ ก็แล้วแต่ตนเองทั้งสิ้น แล้วแต่ตนเองเท่านั้น ไม่มีใครอื่นมาสร้างแทนใครได้

๛ การกลัวตายจึงไม่ใช่เป็นการถูกต้อง แม้ไม่ตามมาด้วยการกลัวเกิดที่ไม่งดงาม กลัวตายแล้วต้องกลัวเกิดด้วย เพื่อจะได้พยายามทำทุกอย่างเพื่อสร้างชาติใหม่ให้งดงามที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

ชาติใหม่จะงดงามไม่ได้แม้เจ้าตัวไม่ทำบุญทำกุศลทำความดี ให้เกิดเป็นการสร้างชาติหน้าของตนให้งดงาม นี้เป็นความจริง ความจริงที่ทุกคนควรใส่ใจ และปฏิบัติให้เกิดเป็นผลชาติใหม่ หรือ

ชาติหน้านั่นเอง ที่ดีงาม ที่ให้ความสุขความเจริญนานาประการ

❀ ถ้ากลัวตาย ต้องกลัวเกิด ความกลัวสองอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรแยกจากกัน ต้องให้ควบคู่กันไปเสมอ เพื่อให้การกลัวตายไม่ก่อผลร้ายแก่ชีวิต เพราะการกลัวเกิดที่รู้สึกควบคู่กันจะก่อให้เกิดผลดี เพราะแม้จะห้ามความรู้สึกกลัวตายไม่ได้เมื่อแน่ใจว่าต้องตายแน่ ๆ

แต่เมื่อมั่นใจว่าทันทีที่ขาดใจ ตายไปแน่แล้ว จะมีผลแห่งกุศลกรรมคุณงามความดีที่ทำไว้คอยต้อนรับอยู่ ดีไม่ดีอาจจะเกิดดีมีความสุขความเจริญรุ่งเรืองกว่าชีวิตในภพภูมิปัจจุบัน เพราะได้พยายามทำความดีมามาก ไม่ได้ทำความไม่ดีที่เป็นบาปกรรมมากมายนัก

ความคิดอย่างมั่นใจเช่นนี้ แม้เกิดจากความรู้สึกมั่นใจอย่างจริงใจ จะเป็นเครื่องปลอบใจให้สงบสบายได้ไม่มากก็น้อย ดีกว่าไม่มีความมั่นใจเลย ว่าได้ประกอบกระทำความดีที่เป็นบุญไว้ ใจจะเร่าร้อนวุ่นวาย และสมเด็จพระบรมศาสดาทรงมีพระพุทธภาษิตเตือน ว่า " ผู้ที่ละโลกนี้ไป ขณะมีจิตเศร้าหมอง ทุคติเป็นอันหวังได้"

❀ จิตที่เศร้าหมอง ที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงกล่าวถึง มีความหมายรวมถึงจิตที่มีกิเลส กิเลสมีความหมายว่าเครื่องเศร้าหมอง ซึ่งมีลักษณะมากมายหลายอย่าง เป็นอาการที่เกิดแต่อำนาจของกิเลส ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ฯลฯ ล้วนเป็นเครื่องทำจิตให้เศร้าหมอง ดังที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงกล่าวถึง ความเศร้าหมอง หรือกิเลส ที่มีอยู่ในทุกจิตใจผู้ยังเป็นปุถุชน ไม่ใช่พระอรหันต์ แต่ทุกคนที่เป็นปุถุชนก็มีกิเลสหรือมีความเศร้าหมองไม่เท่ากัน

บางคนแม้ยังมีกิเลส แต่ก็มีจิตใจที่ไม่เร่าร้อนรุนแรงมากนัก แต่บางคนเร่าร้อนมาก ที่กล่าวกันว่าเป็นคนอารมณ์แรง คิดว่าพวกที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงว่า ผู้ที่ละโลกนี้ไปเมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคติเป็นอันหวังได้ น่าจะเป็นผู้ที่จิตใจเศร้าหมองด้วยกิเลสแรง

โดยเฉพาะขณะใกล้เวลาที่คิดจะละร่าง ละโลกนี้ไปสู่โลกหน้า ที่ทรงมีพระพุทธภาษิตเตือน ว่าจะต้องไปสู่โลกหน้าที่เป็นทุคติ ขณะนั้นจิตจะกำลังตกอยู่ในความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลงที่รุนแรง มิใช่เป็นไปในลักษณะปกติของปุถุชนคนมีกิเลสทั่วไปธรรมดา

๏ ปุถุชนทั้งปวงล้วนยังมีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ปุถุชนทั้งปวงนั้นต้องมิใช่ผู้ที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงเตือน ว่าจะต้องไปสู่ทุคติ ถ้าผู้มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหมดต้องไปสู่ทุคติ เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว

พวกเราทั้งหลายก็คงต้องไปอยู่ในทุคติด้วยทั้งหมด เพราะเราทุกคนยังมีเครื่องเศร้าหมองอยู่ จิตยังเศร้าหมองอยู่ทุกทั่วหน้า ทุคติคือที่อยู่ลำบากยากแค้น ไม่มีความสุขสะดวกสบาย จะหมายถึงนรกก็ได้ แต่ก็มิได้หมายถึงนรกเสมอไป

เมื่อใช้คำว่าทุคติหมายได้ทั้งนรก และทั้งที่มีความลำบากยากไร้ทั้งหลาย นั่นก็คือพระพุทธองค์ทรงมีพระมหากรุณาเตือน ให้กลัวการต้องไปอยู่ในนรก หรือในที่ที่มีความทุกข์ยากนานาประการ ให้พากันหนีสภาพน่ากลัวเหล่านั้น ด้วยการเห็นค่าของใจให้อย่างยิ่ง ดูแลรักษาให้สุดความสามารถ ให้พ้นจากอำนาจร้ายแรงของกิเลสเครื่องเศร้าหมองนานาประการ

๏ ทุกวันเราทุกคนคงอยากจะหนีพ้นภาพที่น่าสลดสังเวช

นานาประการ หลายคนคงได้รับความสลดสังเวชในภาพเด็ก ที่เกิดมาขาด้วน แขนด้วน เติบโตขึ้นในสภาพที่ทำให้ผู้ได้พบเห็นยากจะไม่กระเทือนใจ ด้วยความเวทนา

หรือไม่พ้นภาพคนที่มีแต่หนังหุ้มกระดูก ยากจะพยุงกายเดินเหิน ยากจะมีอยู่มีกินด้วยเงินทองของตน ต้องถัดแกรกอยู่ข้างถนน ขอทานเขากิน

เมื่อพบเห็นภาพดังกล่าว ควรแล้วที่จะเมตตา ควรแล้วที่จะสงสาร แต่สำคัญยิ่งกว่านั้น ควรนึกยิ่งกว่านั้น ก็คือควรนึกถึงตนเอง ต้องไม่มีชาติหน้าที่น่าสงสารเช่นเขาทั้งหลายเหล่านั้น ที่พิกลพิการลำบากยากไร้ถึงต้องไปทนขอทานข้างถนน ไม่มีใครรู้ ว่าตนมีชาติหน้าเป็นอย่างไร อาจจะน่าสังเวชสลดใจยิ่งกว่าที่ได้พบเห็นกันอยู่ ข้อสำคัญเราอาจจะรู้ เมื่อไปมีภพภูมิใหม่ หรือไปเกิดชาติหน้าแล้วนั่นเอง

ว่าชาติก่อนเราคือใคร เราเคยเป็นใคร มีใครเป็นลูกหลาน ความจำได้เช่นนี้ย่อมจะทรมานใจเราไม่มากก็น้อย เพราะเมื่อเราระลึกได้ จำได้ว่าเคยเป็นญาติเป็นเพื่อน กับใครมา แต่เขาเหล่านั้นไม่ได้จำเราได้ด้วย ตรงนี้คือความลำบากยุ่งยากใจแน่นอน

๛ ชาติหน้าสำหรับเราทุกคนอยู่ในอำนาจใจของเราแน่นอน ไม่ได้อยู่ในอำนาจของผู้ใดแน่นอน มั่นใจในความจริงนี้และใช้ใจของเราสร้างชาติหน้าของเราให้งดงามที่สุด พระพุทธองค์ทรงมีพระพุทธภาษิตว่า “ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ”

เชื่อไว้ให้มั่น และสร้างชาติหน้าของเราให้ดีที่สุดด้วยอำนาจใจของเราเอง ใจไปผูกพันอยู่กับใคร กับอะไร ใจย่อมพาไปสู่จุดที่ใจมุ่งไปสู่แน่นอน เพียงแต่เราไม่อาจรู้ได้

ในสมัยพุทธกาล คือสมัยที่สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงดำรงพระชนมายุสังขารอยู่ ด้วยพระญาณทรงหยั่งรู้ ว่าชายผู้หนึ่งสิ้นชีวิตไปเกิดเป็นหมาในบ้านของตนเอง ที่มีลูกชายอยู่

หมาที่เกิดแต่วิญญาณของมนุษย์หนึ่งที่เมื่อยังเป็นคนอยู่หวงสมบัติที่มีอยู่มาก ไม่ยกให้ลูก ไม่บอกลูกชายเพียงคนเดียว ว่าซ่อนสมบัติไว้ที่ไหน จนเมื่อใกล้ตาย ใจที่ผูกพันกับสมบัติสิ้นความหวง ตายเป็นหมาแล้วจะบอกลูกให้รู้ที่ซ่อน โดยวิ่งติดตามลูกไปทุกแห่ง ตะกุยตะกายร้องบอกด้วยภาษาหมา แต่ลูกชายก็ไม่เข้าใจ รำคาญที่หมาตะกุยตะกายวิ่งแซงหน้าแซงหลังอยู่ ก็เตะบ้างถีบบ้าง

จนพระพุทธองค์ไม่อาจทรงทนเห็นได้ จึงเสด็จไปทรงบอกผู้เป็นลูกชายของหมา ว่าหมานั้นเป็นพ่อของเขามาเกิด ให้อาบน้ำอาบท่าให้ เมื่อเขาสบาย ลงนอน ก็ให้เข้าไปเรียกเขาว่าพ่อและถามหาสมบัติเขาจะบอก

ชายผู้นั้นทำตามพระพุทธ์องค์ทรงแนะนำ เรียกหมาว่าพ่อแล้วถามหาที่ซ่อนสมบัติ หมาก็พาไปที่โคนไม้หนึ่ง แล้วตะกุยดินใต้ต้นไม้นั้น ที่มีสมบัติฝังไว้จริง ๆ

๛ ใจที่ห่วงสมบัติของมนุษย์ผู้ชายคนหนึ่งว่าลูกจะไม่รู้ที่ซ่อนของสมบัตินั้น ทำให้ทันทีที่วิญญาณออกจากร่างมนุษย์ ก็เข้าร่างสัตว์คือหมา คงด้วยต้องการจะหาวิธีตามติดลูกชายเพื่อบอกกล่าวให้รู้ว่าสมบัติอยู่ที่ไหน

ด้วยใจที่มุ่งมั่นจริงจังทำให้มนุษย์คนหนึ่งต้องกลายเป็นสัตว์ตัวหนึ่ง โดยที่เขาอาจจะไม่ได้ทำบาปกรรมใดที่ควรแก่การต้องได้รับผลแห่งกรรมคือเป็นสัตว์ แต่ต้องด้วยอำนาจที่มุ่งมั่นรุนแรงแห่งจิตก่อนจะออกจากร่างนั่นเอง ทำให้เกิดผล เขาได้สมปรารถนา คือ

สามารถทำสิ่งที่ต้องการได้สำเร็จ

แต่เมื่อความต้องการของเขาเป็นไปในทางเป็นอะไรก็เป็นกัน เขาต้องเป็นเพื่อให้ลูกชายได้พบสมบัติที่เขาหวงแหนนักเท่านั้น อำนาจของจิตยิ่งใหญ่เพียงนี้ จึงทรงเตือนไว้ให้ระวังรักษาจิตให้ดี อย่าให้มีความคิดที่จะนำไปสู่ทุคติ ดังเช่นชายผู้นั้น ถ้าไม่ด้วยพระมหากรุณาของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ใครเล่าจะช่วยเขาได้ ลูกชายที่รักของเขาจะเตะถีบเขาหนักหนาไปอีกสักเท่าไรถ้าเขายังนัวเนียเคล้าแข้งพันขาอยู่อย่างสุดจะน่ารำคาญ ทุคติของชายผู้นั้นจะไม่ยุติลงได้ง่ายนัก แต่ถึงแม้ลูกชายจะยอมรับรู้แล้วว่าผู้เป็นพ่อได้กลายมาเป็นหมา เขาจะดูแลพ่อหมาของเขาดังเป็นพ่อมนุษย์ได้อย่างไร หมาก็ต้องเป็นหมาต่อไปจนกว่าชีวิตหมาจะจบสิ้น ต้องนับว่าเป็นเหตุให้ต้องเกิดผลแก่ชีวิตของเขาอย่างเหลือเชื่อ ที่สำคัญคือเมื่ออยู่ในร่างของหมา แม้ชายผู้นั้นจะสำเร็จผลที่ปรารถนาคือทำให้ลูกชายได้รับสมบัติไป แต่ใจของเขาความรู้สึกของเขาในร่างของหมาจะให้ความทรมานแก่เขาเพียงไร ไม่มีผู้อาจรู้ได้

ถึงลูกชายจะกตัญญูรู้คุณ เมื่อรู้ว่าหมานั้นเป็นพ่อบังเกิดเกล้า ก็เลี้ยงดูหมานั้นอย่างดีที่สุด แต่ก็แน่นอนต้องเป็นการเลี้ยงดูแบบเลี้ยงหมา จะให้เป็นเช่นปฏิบัติต่อผู้เป็นมนุษย์ย่อมเป็นไปไม่ได้ แล้วใจของพ่อที่อยู่ในร่างของหมาเล่าจะเป็นเช่นไร จะทนทุกข์ทรมานเพียงไหน ใจเป็นเหตุอย่างเห็นได้จริง ฉะนั้นพึงเร่งรู้ค่าของใจ เร่งรักษาให้คิดให้นึกไปในทางดีงามที่สุขเถิด เพื่อตนเองจะได้รับผลอันไม่เป็นทุคติให้ความเดือดร้อนต่อไป

๏ อำนาจหนึ่งซึ่งสามารถควบคุมใจได้ให้อยู่ในอำนาจได้ คือความอยาก สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธ

ภาษิตแสดงความยิ่งใหญ่ของความอยากไว้ดังนี้ "ความอยากย่อมชักลากนรชนไป ความอยากละได้ยากในโลก, สัตว์เป็นอันมากถูกความอยากผูกมัดไว้ ดุจนางนกถูกบ่วงรัดไว้ฉะนั้น"

๛ ความอยากคือความปรารถนาต้องการ ความใคร่ ความประสงค์ ทั้งหมดดังกล่าวมีอำนาจเหนือจิตใจยิ่งกว่าอำนาจอื่น เพราะขึ้นชื่อว่าความอยากมีความหมายลึกล้ำยากจะเข้าใจ และมีได้นานาประการ

ทั้งความอยากในความใคร่ ทั้งความปรารถนาต้องการ คือ อยากมี อยากเป็น และอยากไม่มี อยากไม่เป็น อะไรทั้งนั้นที่เป็นกิเลสวุ่นวายหนักหนาอยู่ในใจเราทุกคน มีความอยากเป็นจุดเริ่มที่สำคัญที่สุด เป็นเครื่องเศร้าหมองที่มีมากมายเต็มชีวิตจิตใจของทุกผู้ทุกคน

ความอยากที่มีอยู่ในทุกจิตใจมีโทษมหันต์ แม้บางเวลาหรือบางผู้คน จะเหมือนใจว่างจากความอยาก ความจริงเป็นเพียงความอยากสงบอยู่ ความอยากมิได้หมดไปจริง และความสงบก็มิใช่ว่าจะสงบจริงทั้งหมด

เป็นเพียงสงบในเรื่องหนึ่ง หรือความอยากตัวหนึ่งสงบ อีกหลายตัวยังพรั่งพร้อมอยู่ จึงเป็นไปได้ยาก หรือเป็นไปไม่ได้เลยที่ใจของปุถุชนคือคนมีกิเลส จะสงบจากความอยากอันเป็นกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

๛ พระพุทธสุภาษิตที่ว่า "ความอยากย่อมชักลากนรชนไป" มีความจริง ที่แม้ไม่คิดก็จะไม่เห็น จะปล่อยใจให้ถูกความอยากชักลากไป เห็นภาพใจแต่ละดวง ของแต่ละคน ถูกความอยากฉุดกระชากลากถูไปอย่างไม่น่าดูแม้แต่น้อย

เป็นคนถูกลากถูกดึงไปด้วยอำนาจป่าเถื่อน อย่างไม่ปรานีปราศรัย ผ่านแต่ละสิ่งแต่ละอย่างที่แข็งคมดังก้อนอิฐก้อนหินหลาวเหล็ก ร่างจะแหลกเหลวรุ่งริ่งสักเพียงไหน

จิตใจก็เช่นกัน ไม่ได้รับความทะนุถนอมให้ดี ก็เหมือนร่างกายที่กล่าวแล้ว ย่อมแหลกหาชิ้นดีไม่ได้ หาค่าไม่มี แรงฉุดกระชากของความอยากได้ใคร่ดีที่หาขอบเขตไม่ได้ จะผูกมัดแต่ละชีวิตคนไว้กับความทุกข์ ไม่อาจหลุดจากความทุกข์ได้เลย

❀ คนทุกคนที่ยังมีชีวิตต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ยังเป็นผู้มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ยังอยู่ในอำนาจของกิเลส แต่ถ้ามีเหตุผลเพียงพอ มีความเข้มแข็งที่จะนำชีวิตให้พ้นมือของกิเลส ก็ย่อมสามารถทำได้ ก่อนอื่นต้องมีสติรู้ คือรู้ว่าความอยากเป็นกิเลสตัวใหญ่มาก

❀ กิเลสเครื่องเศร้าหมองมีอำนาจมีกำลังยิ่งใหญ่มาก พึงระลึกอยู่ให้เสมอว่า กิเลสเป็นตัวร้ายที่มีกำลังแรงมาก เปรียบกับงูใหญ่ที่รัดรอบกายอยู่ แต่ยังไม่อาจทำให้กระดูกในร่างกายเราแหลกเหลวได้

เรายังมีโอกาสที่จะพาตนให้พ้นแรงพันรัดได้ถ้าคิดสู้จริง ไม่ยอมแพ้ด้วยการยอมถูกรัดกระดูกแตก โดยไม่คิดต่อสู้ดิ้นรนให้พ้นภัย จงสู้ สู้กับกิเลส กิเลสที่มีปกติกดหัวเรามา บีบบังคับจะให้ทำทุกอย่างตามอำนาจของกิเลส เป็นคนอย่ายอมแพ้กิเลสง่าย ๆ ต้องสู้ ต้องชนะ

กิเลสต้องเป็นฝ่ายแพ้เรา ให้เราขับไล่หนีจนเตลิดไปจากชีวิตจิตใจเราให้ได้ ทำกำลังใจให้เข้มแข็งเข้าไว้ รู้ตัวไว้ให้เสมอว่าเราจะชนะกิเลส กิเลสจะแพ้เรา

๛ กิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงจะแพ้สติแพ้ปัญญาของผู้มุ่งมั่นจะเอาชนะ มุ่งมั่นจะขับไล่กิเลสให้พ้นไปจากชีวิตจิตใจ ถ้าเราไม่อาจพ้นมือกิเลสได้ กิเลสไม่อาจถูกเราถอดถอนให้พ้นจากชีวิตจิตใจได้ พระพุทธองค์ก็ย่อมจะไม่ทรงแสดงไว้ ว่าพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดคือพระอรหันต์ ท่านเป็นผู้ไกลกิเลสทั้งปวงแล้ว พระอรหันต์ผู้ไกลกิเลสแล้วสิ้นเชิงท่านจะไม่กลับมามีการเวียนว่ายตายเกิดอีก ท่านเป็นผู้พ้นการเวียนว่ายตายเกิดแล้วอย่างสิ้นเชิง ไม่วนเวียนอยู่ในทะเลแห่งความทุกข์ เช่นพวกเราผู้เป็นปุถุชนทั้งปวง

๛ ความอยากสามารถฉุดกระชากลากแต่ละคนให้คิด ให้พูดให้ทำ อะไรต่อมิอะไรที่ร้ายแสนร้ายเพียงใดก็ได้ ลักขโมยเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เกิดจากความอยากได้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ การปล้นสดมภ์ถึงเข่นฆ่าแทบจะล้างผลาญกันให้หมดบ้านหมดเรือนหมดประเทศก็เกิดจากความอยากได้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จนถึงต้องสังหารผลาญชีวิตเพื่อให้สมอยาก

การอยากได้ทรัพย์สินเงินทองที่ฉุดลากให้ไปเป็นผู้ร้ายลักขโมย แม้ถึงทำลายชีวิตกัน ก็ไม่เสมอด้วยความอยากมีอำนาจยิ่งใหญ่ ความอยากนี้มีโทษเกินกว่าจะคาดคิดได้

ความอยากมีวาสนาเป็นใหญ่เป็นโตในบ้านในเมืองนั้น ต้องทำอะไรต่อมิอะไรมากมาย ผิดร้ายแรงเพียงใดก็ทำกัน บ้านเมืองจะดีขึ้นหรือเลวลงเพียงใด เป็นเรื่องไม่สำคัญเท่าความอยากของคน

ความอยากยิ่งใหญ่เพียงใด ก็ยิ่งทำความเร่าร้อนรุนแรงเพียงนั้นให้เกิดขึ้นในหัวใจผู้อยาก ขณะเดียวกันก็อาจทำความเดือดร้อนให้เกิดแก่สังคมเกิดแก่ประเทศชาติศาสนามากมาย แต่ก็น้อยนักที่จะเห็นโทษของความอยาก

ความอยากจึงเต็มไปทุกชีวิตจิตใจชักลากนรชนไปดังพระพุทธภาษิต โดยที่ผู้ถูกความอยากชักลากอยู่นั้นหาได้เป็นสุขไม่ แต่ก็หาได้รู้ไม่ว่า ความไม่เป็นสุขที่ต้องได้รับอยู่นั้นเกิดแต่ความอยาก ความอยากที่ไม่เคยหยุด ไม่เคยเพียงพอ

๑ ความอยากที่สำคัญประการหนึ่ง และมีอยู่แทบทุกหนทุกแห่ง คือความอยากทำลาย ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของความอิจฉาริษยา โกรธใคร เกลียดใคร อิจฉาริษยาใคร ก็อยากจะทำลายให้ย่อยยับ ความอยากนี้จะฉุดลากให้ผู้มีความอยากอันเกิดแต่ความโกรธ เกลียด ความอิจฉาริษยาโลดแล่นไปอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย อย่างไม่กลัวที่จะต้องเผชิญกับอะไรทั้งนั้น มุ่งมั่นไปตามอำนาจของความมุ่งร้าย ที่มีความโกรธเกลียด ความอิจฉาริษยาเป็นกำลังของความอยาก ผลักดันและฉุดกระชากลากถูลู่ถูกังไปทุกวิถีทาง อย่างไม่รู้จักท้อแท้เหน็ดเหนื่อย ไม่คำนึงถึงบาปบุญคุณโทษใด ๆ ทั้งสิ้น ความอยากเท่านั้นมีกำลังเหนือความรู้คิดที่ถูกที่ควรทั้งหลายทั้งปวง ความอยากเท่านั้นที่ผูกมัดไว้ และลากถูไป ไม่ปล่อยให้มีอะไรอื่นมาปลดปล่อยให้เป็นอิสระ

๑ สมเด็จพระบรมศาสดาทรงชี้ชัดให้พากันคิดว่า "สัตว์เป็นอันมากถูกความอยากผูกมัดไว้ ดุจนางนกถูกบ่วงรัดไว้ฉะนั้น" นกที่ติดบ่วงย่อมไร้อิสรภาพ ย่อมรอเวลาที่จะถูกจับไปเป็นอาหาร สัตว์ทั้งหลายคือเราท่านทั้งหลายก็เช่นเดียวกับนางนกที่ทรงมีพระพุทธภาษิตว่าถูกบ่วงรัด นางนกนั้นเป็นเช่นไร สัตว์ทั้งหลายที่ถูกความอยากผูกมัดไว้ก็เป็นเช่นเดียวกัน นั่นเอง

๑ ฟังพระพุทธภาษิตใดก็ตาม อย่าสักแต่ว่าฟัง อย่าสักแต่ว่าอ่าน อย่าสักแต่คิดว่ารู้แล้วเข้าใจแล้ว แต่หาได้รู้ หาได้เข้าใจลึกซึ้ง

แม้เพียงพอประมาณไม่ พระพุทธภาษิตมิใช่ภาษิตของท่านผู้รู้ทั้งหลายอื่น ที่มีคุณมีประโยชน์ก็จริง แต่หาได้มีความลึกซึ้งด้วยคุณสูงส่งประเสริฐเป็นสัจธรรม เสมอด้วยพระพุทธภาษิตในสมเด็จพระบรมครูของเราไม่ ดังนั้นการได้รับฟังพระพุทธภาษิตใด จึงต้องไม่ประมาทในการฟัง ในการคิดพิจารณาให้เข้าใจความหมายแห่งพระพุทธภาษิตนั้น เพื่อให้ได้รับพระพุทธเมตตาที่โปรดประทานในพระพุทธภาษิตแต่ละบท แต่ละข้อคำ

ต้องอ่านให้ดี ฟังให้ดี คิดให้ดี ให้ได้ความเข้าใจ ที่แจ่มใสชัดแจ้ง อย่างน้อยก็พอใกล้เคียงกับความหมายที่แท้จริงของพระพุทธภาษิตแต่ละบท ที่เป็นผู้มีบุญสูงส่งนัก จึงได้มาพบมาเห็น มานอบน้อมเทิดทูนไว้เป็นมหามงคลของชีวิต

๑ โลกทุกวันนี้ รวมทั้งประเทศชาติไทยของเรานี้ ด้วยร้อนแรงอย่างไม่เคยมี ไม่เคยเป็นมาแต่ก่อน โดยเฉพาะในบ้านเมืองไทยเรา มีทั้งเผา มีทั้งฆ่า มีทั้งข่มขืน มีทั้งทรยศคดโกงหลอกหลวง ขาดทั้งความมีกตัญญูกตเวทิตาธรรม คือไม่รู้พระคุณที่ท่านทำแล้ว และไม่ตอบแทนพระคุณท่าน ขาดทั้งเมตตาปรารถนาให้ใคร ๆ ทั้งนั้นเป็นสุข ขาดทั้งกรุณาช่วยผู้มีทุกข์ให้พ้นทุกข์

มีทั้งความไม่รู้จักอาย คิดพูดทำที่น่าเกลียดน่ากลัวน่ารังเกียจและน่าอับอายได้อย่างเป็นเรื่องธรรมดา รวมทั้งการแต่งกายที่ไม่ใช่ความงดงามเรียบร้อยของไทยแท้จริง

เพียงเท่าที่สามารถนำมากล่าวได้ในที่นี้ ก็น่าคิดว่า เกิดเพราะกิเลสตัวสำคัญคือความอยาก หรือมิใช่ที่สามารถผูกรัดมนุษย์เราไว้ได้ เหมือนนางนกที่ถูกบ่วงคล้อง

๑ โลกทุกวันนี้ ไทยทุกวันนี้ ต่างก็ร้อนแรงด้วยอำนาจของ

ความอยาก จริงหรือไม่ ลองยกขึ้นพิจารณา ก็ย่อมไม่อาจปฏิเสธได้ว่าไม่จริง ปฏิเสธไม่ได้ว่าโลกไม่ได้กำลังร้อนแรงเพราะความอยากของผู้คนในโลก

แน่นอนในประเทศไทยเราด้วย อยากได้เงิน นี้น่าจะเป็นข้อที่เห็นได้ง่ายกว่าข้ออื่น ฆ่ากัน เหตุส่วนมากก็เพื่อลักขโมยทรัพย์สินเงินทองของผู้ต้องถูกฆ่า หรือถูกยิงถูกฟัน ไม่ตายก็อาการสาหัสต้องทนทุกขเวทนา เป็นภาพที่สร้างความสลดสังเวชให้แก่ผู้พบเห็นไม่เว้นแต่ละวัน

ไม่เฉพาะผู้คนในบ้านเรือนผู้เสียชีวิตหรือบาดเจ็บแทบล้มตายเท่านั้น ที่เดือดร้อนตระหนกตกใจขวัญหนีดีฝ่อ แต่แทบทุกอาคารบ้านเรือนที่ผู้คนรับรู้รับเห็น ร่วมมีความรู้สึกไม่แตกต่างกัน โลกจึงร้อนเพราะมีความอยากได้เงินได้ทองของคนจำพวกหนึ่งเป็นเหตุ

แม้คิดดู ก็คงเห็นพ้องต้องกันในเรื่องนี้ ว่าความอยากมีอยากเป็นของคนพวกหนึ่ง ที่มีจำนวนไม่น้อยนักแล้วในปัจจุบัน เขาเหล่านั้นมีความอยากที่รุนแรง ทั้งอยากมีเงิน อยากเป็นผู้มีเงิน

ถ้ายังไม่มีความอยากเกิดขึ้น ความเดือดร้อนเพราะการฆ่าการลักขโมยก็ย่อมไม่เกิด ต้องความอยากมีอยากเป็นเกิดขึ้นเสีย ขึ้นฉุดกระชากลากตัวไปก่อกรรมร้ายแรงได้ ทั้งปล้นทั้งจี้ทั้งฆ่า

ความอยากสามารถก่อให้เกิดกรรมได้อย่างโหดเหี้ยมอำมหิต ไม่กลัวบาปไม่กลัวกรรม อำนาจของความอยาก เห็นได้ไม่ยากนัก แต่เราไม่ได้พากันนึก จึงไม่เห็นความสำคัญนี้ ไม่ได้คิดถึงโทษของความอยาก ว่ามีรุนแรง และสำคัญมาก

ถ้าความอยากไม่มี โลกต้องไม่ร้อนจนน่าตกใจเช่นทุกวันนี้ ความอยากจึงต้องไม่ดีแน่แล้ว ต้องเป็นสิ่งที่ควรลดละให้ลดน้อยลง

ลดน้อยลง จนถึงให้หมดสิ้นไปให้ได้ในวันหนึ่ง

❀ ทุกวันนี้มีการฆ่ากันมากกว่าเคยมีมาในอดีต เรียกว่ามีผู้ถูกฆ่าทั้งเดี่ยว ทั้งหมู่เป็นร้อยทีเดียว แน่นอน กรณีเช่นนี้ต้องไม่เกี่ยวกับความอยากมีอยากเป็น แล้วฆ่าเพื่อได้มี ได้เป็นผู้มีทรัพย์สินเงินทอง

ซึ่งก็เป็นได้แน่ในบางกรณี แต่ไม่ใช่กรณีที่กำลังยกมาพูดถึงอยู่นี้ ที่เป็นการฆ่าเพื่อได้ฆ่าจริง ๆ น่าจะเกิดจากความอยากเหมือนกัน แต่กรณีนี้ไม่ใช่อยากมีเงิน ไม่ใช่อยากเป็นผู้มีเงิน แต่น่าจะอยากไม่ให้พวกที่ถูกฆ่ามีชีวิตอยู่ดูโลกต่อไป

จะด้วยเหตุผลใดก็ยากจะกำหนดรู้ เพราะน่าจะมีเหตุมากมาย ที่ทำให้ผู้ฆ่า หรือผู้ได้รับคำสั่งให้ฆ่า อยากเป็นผู้ที่ฆ่าผู้คนพวกหนึ่งเสีย ไม่ให้มีชีวิตอยู่อีกต่อไป ความอยากนี้ไม่ใช่เรื่องเล็ก และไม่ใช่เรื่องธรรมดา

เพราะเป็นความอยากที่ฉุดลากให้ไปก่อกรรมทำเข็ญร้ายแรง ถึงทำลายชีวิตผู้คนได้รับน้อยนับพัน กล่าวได้ว่าคนเหล่านั้นต้องเสียสละชีวิตสนองความอยาก ที่มีอำนาจใหญ่ยิ่งนัก

ถ้าไม่มีความอยากให้คนพวกหนึ่งพ้นไปจากโลกนี้ ความตายมากมายก็จะไม่เกิดขึ้นความร้อนแรงของเหตุการณ์ในประเทศชาติไทยก็จะไม่มีในกรณีนี้ ความอยากจึงมีอำนาจนักในการทำโลกให้ร้อน

❀ แม้จะเคยรู้เคยเชื่อว่า การฆ่าตัวตายเป็นบาปหนัก จะทำให้ต้องพบความบีบคั้นของชีวิตถึงต้องฆ่าตัวตายอีกเป็น ๕๐๐ ชาติ เมื่อความอยากพ้นไปจากชีวิตนี้เพื่อหนีทุกข์ การฆ่าตัวตายก็เกิดได้ด้วยวิธีที่น่ากลัวต่าง ๆ นานาที่เกิดขึ้นให้เป็นข่าวสลดสังเวชใจอยู่ไม่

เว้นแต่ละวัน

รู้เห็นสภาพการจากไปของแต่ละชีวิตเช่นนี้ ควรไม่ลืมนึกถึงอำนาจแรงร้ายของความอยาก ว่ามีอำนาจร้ายกาจเหนืออำนาจของความรักตัวกลัวตาย ชีวิตในโลกนี้จบสิ้นโดยที่ไม่มีใครรู้ว่า ก่อนจากโลกนี้ไปจริง เจ้าของชีวิตจะวุ่นวายใจเพียงไร ที่จะล้มเลิกความอยากไม่มีชีวิตต่อไปในโลกนี้ ซึ่งสายไปเสียแล้ว

๑ ที่น่ากลัวที่สุดสำหรับผู้ละโลกนี้ไปแล้วก็คือชีวิตในโลกหน้าในโลกใหม่ของแต่ละคน หัดนึกถึงความจริงที่จะต้องหนีไม่ได้ คือการเกิดใหม่ในทันทีที่การเกิดเก่าจบสิ้นลง ที่ว่าชีวิตในภพชาติใหม่น่ากลัวที่สุด ก็เพราะไม่มีใครรู้ ว่าชาติหน้าของเราแต่ละคนจะเป็นเช่นไร ดีหรือร้ายเพียงไหน

จะขึ้นสวรรค์หรือจะลงนรก ต่างก็น่าจะไม่รู้กัน และเพราะน่าจะพากันไม่เคยสนใจแม้เพียงจะคิด ว่าทันทีที่ขาดใจตาย เราจะเป็นอย่างไร เราจะไปไหน ไปเป็นอะไร เราพากันไม่สนใจ ไม่นึกถึง

สิ่งที่ควรสนใจ ควรนึกถึง อย่างที่สุดนี้ เพื่อจะได้ให้เวลาตัวเองในการจัดที่ใหม่ให้ชีวิตตนชาติหน้า ที่ทุกคนต้องไปถึงแน่ ทันทีที่ออกจากร่างในชาตินี้ จะเป็นการช่วยตนเอง ให้มีโอกาสหาที่ทางเตรียม ไว้สำหรับชีวิตใหม่ ที่ต้องพบแน่ในวันหนึ่งข้างหน้า เพียงแต่อาจจะช้า หรืออาจจะเร็วเท่านั้น

ใครจะไม่มีภพชาติใหม่ไม่มี นอกจากพระอรหันต์ ผู้ไกลกิเลสแล้วสิ้นเชิงเท่านั้น ที่ท่านจะไม่เกิดอีกต่อไปแล้ว

๑ เราทุกคนแม้ยังไม่สามารถหนีไกลกิเลสได้ ที่ยังจะต้องเกิดอีกแน่นอน น่าจะไม่ประมาทในการเตรียมชีวิตในภพภูมิใหม่ หรือ

ในชาติหน้า แม้ไม่เคยเตรียมมาก่อนเลย มาเริ่มต้นเตรียมในบัดนี้ก็ยังดี การเตรียมชีวิตชาติหน้า ก็คือการเตรียมจัดบ้านเรือนหลังใหม่ที่จะไปอยู่

จัดเตรียมซื้อหาบ้านใหม่สำหรับจะย้ายไปอยู่ใหม่ เมื่อบ้านปัจจุบันอยู่ไม่ได้แล้ว ถูกก่อกวนขับไล่หนักบ้างเบาบ้าง จนต้องยอมออกแล้ว ถ้าไม่เตรียมบ้านใหม่ไว้ให้ดีให้พร้อมด้วยความสุขสะดวกสบายสวยงาม ปุบปับต้องออกจากบ้านเก่าจะไปอยู่ที่ไหน ที่มีความสะดวกสบายทั้งกายทั้งใจได้

เรียกว่าแม้ไม่เตรียมที่ให้ดี ก็ต้องไปที่ที่เลว คือแม้ไม่เตรียมทำความดีทำบุญกุศลให้มากที่สุดไว้เสมอ ชาติหน้าจะพร้อมด้วยความสะดวกสบายไม่ได้ จะไม่ไปเป็นเทวดา ไม่ไปเป็นมนุษย์ก็ได้ ไปเป็นสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ก็ได้คนเรานั้นแม้ไม่ทำดี ก็จะทำชั่ว มักจะไม่อยู่เฉย

ดังนั้นทุกคนควรทำความดี คิดดี พูดดี ทำดี ไว้ให้เสมอ อย่าคิดหาข้ออ้างมาทำไม่ดี นึกไว้ให้เสมอ ว่ากำลังจะถูกไล่ออกจากบ้านที่อยู่นี้เมื่อไรก็ได้ วันนี้พรุ่งนี้ก็ได้ ใครเล่าจะรู้ อย่าให้ต้องถูกจับไปเข้าที่คุมขัง รวมอยู่กับหมากับแมวฐานไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งก็แล้วกัน

๛ ปีใหม่ พระพุทธศักราช ๒๕๕๐ แล้ว กำลังส่งความสุขให้กันและกันแล้ว อย่าลืมส่งให้ตนเอง ด้วยของขวัญและด้วยพรมีค่าสูงสุดคือนอบน้อมใจส่งไปเบื้องพระพุทธบาท

กราบทูลตั้งสัจจะถวายสัญญากับสมเด็จพระบรมศาสดาด้วยความจริงใจและอย่างจริงจัง ว่าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จะเตรียมชาติหน้าของตนอย่างดีที่สุด ให้สามารถมีชาติหน้าที่งดงาม พรั่งพร้อมด้วยความสูงส่งของความดีงาม ทั้งทางโลกและทางธรรมสามารถ

กราบพระพุทธองค์ได้ทุกเมื่อ

จะไม่ไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำต้อยไร้ความสุขความเจริญ ตั้งแต่วินาทีนี้จะคิดจะพูดจะทำอย่างมีสติ มีความงดงามในจิตใจ ที่เข้าใกล้ผู้ใด ผู้นั้นก็จะสามารถได้สัมผัสความงดงามแห่งจิตใจที่มีความดี มีพระพุทธพร เป็นเครื่องประดับ

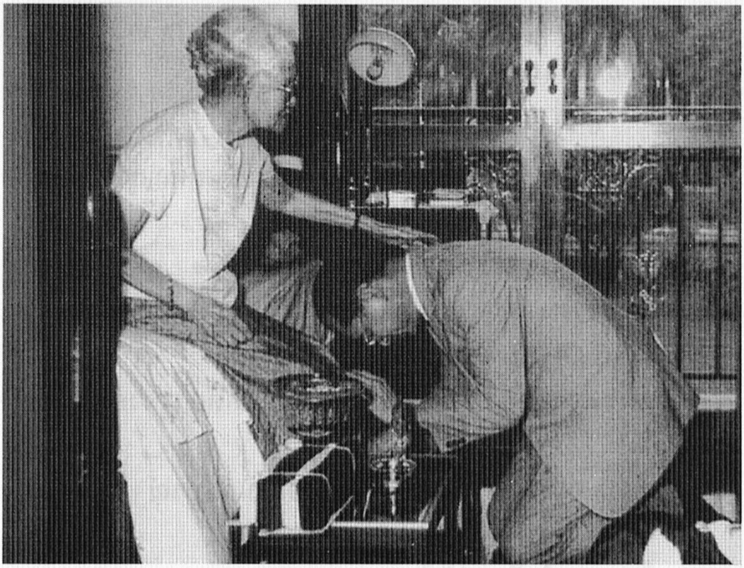
ขอจงสมปรารถนาในความคิดที่งดงามนี้ คือขอจงคิดได้ทำได้เป็นผู้กำลังเตรียมภพชาติที่สูงส่ง สำหรับชีวิตในภพนี้และภพหน้า ภพต่อ ๆ ไป จนกว่าจะไกลกิเลสได้สิ้นเชิง ในวันหนึ่ง

ขออำนวยพร.

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

สุขโลกีย์ มันก็ดีแต่ใหม่ๆ สดๆ ร้อนๆ เท่านั้น
เหมือนข้าวสุกที่เราตักใส่จานใหม่ๆ ยังร้อนๆ ควันขึ้น ก็น่ารับประทาน
แต่พอตักไว้นานจนเย็นชืดก็จะกินไม่อร่อย ยิ่งทิ้งไว้จนแข็งเป็นข้าวเย็น
ก็ยิ่งกลืนไม่ลง พอข้ามวัน ก็เหม็นบูด ต้องเททิ้ง กินไม่ได้เลย

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร



กษัตริย์ยอดกตัญญู

จากหนังสือ เรื่อง หยุดความชั่วที่ไล่ล่าตัวคุณ

พ.อ.(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน

ลูก ๆ ทุกคน...ก็ได้รู้กันแล้วว่า ความหวังของแม่ ที่มีต่อลูก ๓ หวังคือ

ยามแก่เฒ่า หวังเจ้า เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้ หวังเจ้า เฝ้ารักษา
เมื่อถึงยาม ต้องตาย วายชีวา
หวังลูกช่วย ปิดตา เมื่อสิ้นใจ

ทีนี้...มาดูตัวอย่างบ้าง...บุคคลที่เป็นยอดกตัญญูที่ประทับใจอาจารย์มากที่สุด คือใคร ทราบไหม?

คือคนในภาพนี้...ในหลวงของเรา...

ในหลวง...นอกจากจะเป็นยอดพระมหากษัตริย์ของโลก..เป็น THE KING OF KINGS แล้ว

ในหลวงของเรา ยังเป็นกษัตริย์ยอดกตัญญูด้วยความหวังของแม่...

ทั้ง ๓ หวัง ในหลวงปฏิบัติได้ครบถ้วนสมบูรณ์

เป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดให้แก่พวกเรา

ในหลวงทำกับแม่ยังไง?

ตามอาจารย์มา...อาจารย์จะฉายภาพให้เห็น...

หวังที่ ๑ ยามแก่เฒ่า...หวังเจ้า...เฝ้ารับใช้...

ใครเคยเห็นภาพที่...สมเด็จย่าเสด็จไปในที่ต่าง ๆ แล้วมีในหลวง...ประคองเดินไปตลอดทาง...เคยเห็นไหม...?

ใครเคยเห็น...กรุณายกมือให้ดูหน่อย...

ขอบคุณ...เอามือลง ตอนสมเด็จย่าเสด็จไปไหนเนี่ยมีคนเยอะแยะ...

มีทหาร มีองครักษ์ มีพยาบาลที่คอยประคองสมเด็จย่าอยู่แล้ว



แต่ในหลวงบอกว่า...

“ไม่ต้อง...คนนี้...เป็นแม่เรา...เราประคองเอง ตอนเล็ก ๆ แม่ประคองเรา...สอนเราเดิน หัดให้เราเดิน... เพราะฉะนั้น...ตอนนี้แม่แก่แล้ว...เราต้องประคองแม่เดิน เพื่อเทิดพระคุณท่าน...ไม่ต้องอายใคร...”

เป็นภาพที่...ประทับใจมาก...เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ท่านกตัญญูต่อแม่...ประคองแม่เดิน

ประชาชนที่มาเฝ้ารับเสด็จ...สองข้างทาง ฝั่งนี้ ๕,๐๐๐ คน ฝั่งนู้น...๘,๐๐๐ คน ยกมือขึ้น...สาธุ แซ่ซ้อง...สรรเสริญ

“กษัตริย์ยอดกตัญญู...” ในหลวง...เดินประคองแม่...

คนเห็นแล้ว...เขาประทับใจถ่ายรูป...เอามาทำปฏิทิน...เอาไปติดไว้ที่บ้าน เพื่อแสดงความเคารพ...กราบไหว้...

ลองหันมาดูพวกเรา...ส่วนใหญ่ เวลาออกไปไหน...แต่งตัวโก้... ลูกชาย...แต่งตัวโก้... ลูกสาว...แต่งตัวสวย...

แต่เวลาเดิน...ไม่มีใครประคองแม่ กลัวไม่โก้...กลัวไม่สวย ข้าราชการ...แต่งเครื่องแบบเต็มยศ... ติดเหรียญตรา...เหรียญกล้าหาญ...เต็มหน้าอก...แต่เวลาเดิน...ไม่กล้าประคองแม่...กลัวไม่สง่า...กลัวเสียศักดิ์ศรี...

ประคองแม่เป็นเรื่องของ...คนใช้...หลายคนให้ประคองแม่

ไม่กล้าทำ อาย...เวลาทำดี...ไม่กล้าทำ...อาย เวลาทำชั่ว...กล้า...ไม่อาย...

ใครเห็นภาพนี้ที่ไหน...กรุณาซื้อใส่กรอบ...แล้วเอาไปแขวนไว้ที่บ้าน... เอาไว้สอนลูก

เห็นภาพชัดเจนไหมครับ? เท่านั้น...ยังน้อยไป...มาดูภาพที่ชัดเจนกว่านั้น...หลังงานพระบรมศพสมเด็จย่า...เสร็จสิ้นลงแล้ว ราชเลขาของสมเด็จย่า...มาแถลงในที่ประชุมต่อหน้าสื่อมวลชนว่า...

ก่อนสมเด็จย่า จะสิ้นพระชนม์...ปีเศษ...ตอนนั้นอายุ ๙๓

ในหลวงเสด็จจากวังสวนจิตร...ไปวังสระปทุมตอนเย็นทุกวัน

ไปทำไมครับ? ไปกินข้าวกับแม่...ไปคุยกับแม่...ไปทำให้แม่...ชุ่มชื่นหัวใจ...พอเขาแถลงถึงตรงนี้

อาจารย์ตกตะลึง...โอ้โห...ขนาดนี้เชียวหรือ ในหลวงของเราเสด็จไปกินข้าวมื้อเย็นกับแม่...สัปดาห์ละกี่วัน...ทราบไหมครับ

พวกเราทราบไหมครับ...สัปดาห์ละกี่วัน?

๕ วัน...มีใครบ้างครับ...? ที่อยู่คนละบ้านกับแม่ แล้วไปกินข้าวกับแม่...สัปดาห์ละ ๕ วัน หายาก...

ในหลวง มีโครงการเป็นร้อย...เป็นพันโครงการ...

มีเวลาไปกินข้าวกับแม่...สัปดาห์ละ ๕ วัน พวกเรา ซี ๗ ซี ๘ ซี ๙...ร้อยเอก...พลตรี...อธิบดี...ปลัดกระทรวง...ไม่เคยไปกินข้าวกับแม่...บอกว่า...งานยุ่ง

แม่บอกว่า...ให้พาไปกินข้าวหน่อย...บอกว่า ไม่มีเวลา จะไปตีกอล์ฟ...ไม่มีเวลาพาแม่ไปกินข้าว...แต่มีเวลาไปตีกอล์ฟ...เห็นตัวเองหรือยัง...? พ่อแม่...พอแก่แล้ว ก็เหมือนไม้ใกล้ฝั่ง...

ฝนตก...น้ำเซาะ...อีกไม่นานโค่น...พอถึงวันนั้น...เราก็ไม่มีแม่



ให้กราบแล้ว...

ในหลวงจึงตัดสินพระทัย...ไปกินข้าวกับแม่สัปดาห์ละ ๕ วัน

เมื่อตอนที่สมเด็จย่าอายุ ๙๓ สัปดาห์หนึ่งมี ๗ วัน

ในหลวงไปกินข้าวกับแม่ ๕ วัน อีก ๒ วัน ไปไหนครับ...?

ดร.เชาว์ ณ ศีลวันต์...องคมนตรี บอกว่า...ในหลวง...ถือศีล ๘ วันพระ ถือศีล ๘ นี่ยังไง...?

ต้องงดข้าวเย็น...เลยไม่ได้ไปหาแม่...วันนี้เพราะถือศีล อีกวันหนึ่งที่เหลือ... อาจจะกินข้าวกับพระราชินี...กับคนใกล้ชิด แต่ ๕ วัน...ให้แม่

เห็นภาพชัดแล้วใช่ไหม...?

ตอนนี้เราขยับเข้าไปใกล้ ๆ หน่อย ไปดูตอนกินข้าว...

ทุกครั้ง...ที่ในหลวงไปหาสมเด็จย่า...ในหลวงต้องเข้าไปกราบที่ตัก...แล้วสมเด็จย่า...ก็จะดึงตัวในหลวง...เข้ามากอด...กอดเสร็จก็หอมแก้ม...

ใครเคยเห็นภาพสมเด็จย่า...หอมแก้มในหลวงบ้าง...?

ภาพนี้...ถ้าใครมี...ต้องเอาไปใส่กรอบ

เป็นภาพความรักของแม่...ที่มีต่อลูก...อย่างยอดเยี่ยม ตอนสมเด็จย่า...หอมแก้มในหลวง...

อาจารย์คิดว่าแก้มในหลวง...คงไม่หอมเท่าไร...เพราะไม่ได้ใส่น้ำหอม แต่ทำไม...สมเด็จย่าหอมแล้ว...ชื่นใจ...เพราะท่านได้กลิ่นหอม...จากหัวใจในหลวง

หอมกลิ่นกตัญญู ไม่นึกเลยว่า...ลูกคนนี้ จะกตัญญูขนาดนี้ จะรักแม่มากขนาดนี้

ตัวแม่เองคือ สมเด็จย่า...ไม่ได้เป็นเชื้อพระวงศ์

เป็นคนธรรมดา...สามัญชน...เป็นเด็กหญิงสังวาลย์...เกิดหลังวัดอนงค์...เหมือนเด็กหญิงทั่วไป...เหมือนพวกเราทุกคนในที่นี้

ในหลวงน่ะ...เกิดมา เป็นพระองค์เจ้าเป็นลูกเจ้าฟ้า

ปัจจุบันเป็นกษัตริย์...เป็นพระเจ้าแผ่นดินอยู่เหนือหัว

แต่ในหลวง...ที่เป็นพระเจ้าแผ่นดิน...ก้มลงกราบ...คนธรรมดา...ที่เป็นแม่ หัวใจลูก...ที่เคารพแม่...กตัญญูกับแม่อย่างนี้หาไม่ได้อีกแล้ว...คนบางคน...พอเป็นใหญ่เป็นโต...ไม่กล้าไหว้แม่...เพราะแม่มาจากเบื้องต่ำ...เป็นชาวนา...เป็นลูกจ้าง...ไม่เคารพแม่...ดูถูกแม่...

แต่นี่...ในหลวง เทิดแม่ไว้เหนือหัว... นี่แหละครับความหอม

นี่คือเหตุที่สมเด็จย่า...หอมแก้มในหลวงทุกครั้ง...

ท่านหอมความดี...หอมคุณธรรม...หอมกตัญญู...ของในหลวง...หอมแก้มเสร็จแล้ว...ก็ร่วมโต๊ะเสวย...ตอนกินข้าวนี่...

ปกติ...แค่เห็นลูกมาเยี่ยม...ก็ชื่นใจแล้ว...นี่ลูกมากินข้าวด้วย...โอย...ยิ่งปลื้มใจ

แม่ทั้งหลาย...ลองคิดดูซิอะไรอร่อย ๆ ในหลวงจะตักใส่ช้อนแม่

อันนี้อร่อย...แม่ลองทาน...รู้ว่าแม่ชอบทานผัก...

หยิบผักมาม้วน ๆ ใส่ช้อนแม่...

เอ้าแม่...แม่ทานซะ...ของที่แม่ชอบ

แทนที่จะกินแค่ ๓ คำ ๔ คำ

ก็เจริญอาหาร...กินได้เยอะเพราะมีความสุข

ที่ได้กินข้าวกับลูกมีความสุขที่ลูกดูแล...เอาใจใส่...

กินข้าวเสร็จแล้ว...ก็มานั่งคุยกับแม่...

ในหลวงดำรัสกับแม่ว่าไง...ทราบไหม...?

ตอนในหลวงเล็ก ๆ...แม่เคยสอนอะไรที่สำคัญ... "อยากฟังแม่สอนอีก"

เป็นยังไงบ้าง...? เป็นกษัตริย์...ปกครองประเทศ... อยากฟังแม่สอนอีก...

พวกเรา เป็นยังไง...? เราคิดว่า...เรารู้มาก...เราเรียนสูง...เรามีปริญญา...แม่จบ ป.๔ เวลาแม่สอน...ตะคอกแม่...ตวาดแม่ กระทืบเท้าใส่แม่ เบื่อจะตายอยู่แล้ว...รำคาญ...พูดจาซ้ำซาก...เมื่อไหร่จะหยุดพูดซะที...เราเหยียบย่ำ หัวใจแม่...

พอสมเด็จย่าสอน...ในหลวงจะเอากระดาษมาจด...

มีอยู่เรื่องหนึ่ง...ที่จำได้แม่น

สมเด็จย่า...เล่าว่า ตอนเรียนหนังสือที่ Swiss ในหลวงยังเล็กอยู่...เข้ามาบอกว่า..อยากได้รถจักรยาน...เพื่อน ๆ เขามีจักรยานกัน

แม่บอกว่า...ลูกอยากได้จักรยาน...ลูกก็เก็บสตางค์...ที่แม่ให้ไปกินที่โรงเรียนไว้ซิ...

เก็บมาหยอดกระปุก...วันละเหรียญ...สองเหรียญ

พอได้มากพอ...ก็เอาไปซื้อจักรยาน...

นี่คือสิ่งที่แม่สอน...

แม่สอนอะไร...ทราบไหมครับ...?

ถ้าเป็นพ่อแม่บางคน...พอลูกขอ...รีบกดปุ่ม ATM ให้เลย

ประเคนให้เลย...ลูกก็ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย เหลิง และหลงตัวเอง

พอโตขึ้น...ขับรถเบนซ์ชนตำรวจ...ก็ได้...

ยิงตำรวจ...ยังได้..เพราะหลงตัวเอง..พ่อกูใหญ่

เห็นไหม...? ตามใจเทิดทูนจนเสียคน...

แต่สมเด็จย่านี่...เป็นยอดคุณแม่...สร้างคุณธรรมให้แก่ลูก...

ลูกอยากได้..ลูกต้องเก็บสตางค์ที่แม่ให้...ไปหย่อนกระปุก...

แม่สอน ๒ เรื่อง คือ ให้ประหยัด ให้ยืนอยู่บนขาของตัวเอง

"ความประหยัด...เป็นสมบัติของเศรษฐี"

ใครสอนลูกให้ประหยัดได้...คนนั้นกำลังมอบความเป็นเศรษฐีให้แก่ลูก

พอถึงวันปีใหม่...สมเด็จย่าก็บอกว่า...

"ปีใหม่แล้ว...เราไปซื้อจักรยานกัน...เอ้า...แคะกระปุก...ดูซิว่ามีเงินเท่าไร...?"

เสร็จแล้ว...สมเด็จย่าก็แถมให้...ส่วนที่แถมนะ...มากกว่าเงินที่มีในกระปุกอีก...

มีเมตตา...ให้เงินลูก...ให้...ไม่ได้ให้เปล่า...สอนลูกด้วย...สอนให้ประหยัด

สอนว่า...อยากได้อะไร...ต้องเริ่มจากตัวเรา...

คำสอนนั้น...ติดตัวในหลวงมาจนทุกวันนี้...

เขาบอกว่า..ในสวนจิตรเนี่ย...คนที่ประหยัดที่สุด...คือ...ในหลวง...

ประหยัดที่สุด...ทั้งน้ำ ทั้งไฟ เรื่องฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ไม่มี...

เป็นอันว่า...ภาพนี้...ชัดเจน...

หวังที่ ๒... ยามป่วยไข้...หวังเจ้า...เฝ้ารักษา

ดูว่าในหลวง ทำกับแม่ยังไง...?

สมเด็จย่า...ประชวรอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช...

ในหลวงไปเยี่ยม...ตอนไหนครับ...? ไปเยี่ยมตอน ตี ๑ ตี ๒ ตี ๔ เศษ ๆ...จึงเสด็จกลับ...

ไปเฝ้าแม่วันละหลายชั่วโมง...

แม่...พอเห็นลูกมาเยี่ยม...ก็หายป่วยไปครึ่งหนึ่งแล้ว...

ทีมแพทย์ที่รักษาสมเด็จย่า...เห็นในหลวงมาเยี่ยม มาประทับ ก็ต้องฟิต...ตามไปด้วย

ต้องปรึกษาหารือกันตลอดว่า...จะให้ยายังไง...จะเปลี่ยนยาไหม?...จะปรับปรุงการรักษายังไง...ให้ดีขึ้น...ทำให้สมเด็จย่า...ได้รับการดูแลที่ดีขึ้น...

เห็นภาพไหม...? กลางคืน...ในหลวงไปอยู่กับสมเด็จย่า...คืนละหลายชั่วโมง...ไปให้ความอบอุ่นทุกคืน

ลองหันมาดูตัวเราเองซิ...ตอนพ่อแม่ป่วย...โผล่หน้าเข้าไปดูหน่อยนึง...ถามว่า...ตอนนี้...อาการเป็นยังไง...?

พ่อแม่...ยังไม่ทันตอบเลย ฉันมีธุระ งานยุ่งต้องไปแล้ว...

โผล่หน้าไปให้เห็น...พอแค่เป็นมารยาท...แล้วก็กลับ...

เราไม่ได้ไปเพราะความกตัญญู...

เราไม่ได้ไปเพื่อทดแทนพระคุณท่าน...น่าอายไหม...?

ในหลวง...เสด็จไปประทับกับแม่...ตอนแม่ป่วย...ไปทุกวัน...ไปให้ความอบอุ่น...

ประทับอยู่วันละหลายชั่วโมง...นี่คือ...สิ่งที่ในหลวงทำ

คราวหนึ่ง...ในหลวงป่วย...สมเด็จย่า...ก็ป่วย...ไปอยู่ศิริราช...ด้วยกัน...อยู่คนละมุมตึก...

ตอนเช้า...ในหลวงเปิดประตู...แอ๊ด...ออกมา...

พยาบาลกำลังเข็นรถสมเด็จย่า...ออกมารับลมผ่านหน้าห้องพอดี

ในหลวง...พอเห็นแม่...รีบออกจากห้องมาแย่งพยาบาลเข็นรถ

มหาดเล็ก...กราบทูลว่า ไม่เป็นไร...ไม่ต้องเข็นมีพยาบาลเข็นให้อยู่แล้ว

ในหลวงมีรับสั่งว่า...แม่ของเรา...ทำไมต้องให้คนอื่นเข็น...เราเข็นเองได้...

นี่ขนาดเป็นพระเจ้าแผ่นดิน...เป็นกษัตริย์...ยังมาเดินเข็นรถให้แม่...ยังมาป้อนข้าว...ป้อนน้ำให้แม่...ป้อนยาให้แม่...ให้ความอบอุ่นแก่แม่...เลี้ยงหัวใจแม่...

ยอดเยี่ยมจริง ๆ... เห็นภาพนี้แล้ว...ซาบซึ้ง...

มาตามดูต่อ... หวังที่ ๓. เมื่อถึงยาม...ต้องตาย...วายชีวา... หวังลูกช่วย...ปิดตา...เมื่อสิ้นใจ...

วันนั้น...ในหลวง...เฝ้าสมเด็จย่า อยู่จนถึงตี ๔ ตี ๕

เฝ้าแม่อยู่ทั้งคืน...จับมือแม่...กอดแม่...ปรนนิบัติแม่...จนกระทั่ง... "แม่หลับ..." จึงเสด็จกลับ...

พอไปถึงวัง...เขาโทรศัพท์มาแจ้งว่า...สมเด็จย่าสิ้นพระชนม์...

ในหลวง...รีบเสด็จกลับไป...ศิริราช...

เห็นสมเด็จย่า...นอนหลับตาอยู่บนเตียง...

ในหลวงทำยังไงครับ...?

ในหลวงตรงเข้าไป...คุกเข่ากราบลงที่หน้าอกแม่...พระพักตร์ในหลวง...ตรงกับหัวใจแม่...

"ขอหอมหัวใจแม่...เป็นครั้งสุดท้าย..."

ซบหน้านิ่ง...อยู่นาน...แล้วค่อย ๆ...เงยพระพักตร์ขึ้น...

น้ำพระเนตรไหลนอง...

ต่อไปนี้...จะไม่มีแม่ให้หอมอีกแล้ว...

เอามือ...กุมมือแม่ไว้ มือนิ่ม ๆ...ที่ไกวเปลนี้แหละ...ที่ปั้นลูก...จนได้เป็น กษัตริย์...เป็นที่รักของคนทั้งบ้านทั้งเมือง...

ชีวิตลูก...แม่ปั้น...มองเห็นหวี...ปักอยู่ที่ผมแม่...

ในหลวงจับหวี...ค่อย ๆ หวีผมให้แม่...หวี...หวี...หวี...หวี...ให้แม่สวยที่สุด...แต่งตัวให้แม่...ให้แม่สวยที่สุด...ในวันสุดท้ายของแม่...

เป็นภาพที่ประทับใจอาจารย์ที่สุด...

เป็นสุดยอดของลูกกตัญญู...

หาที่เปรียบไม่ได้อีกแล้ว...

กษัตริย์...ยอดกตัญญู

ขอพระองค์จงทรงพระเจริญ

กรรมใดทำแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง กรรมที่ทำนั้นแลเป็นดี

กรรมใดทำแล้วร้อนใจภายหลัง กรรมที่ทำแล้วนั้นไม่ดี

ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท ๒๕/๒๓

สิ่งที่เป็นมงคล (มงคล ๓๘ ประการ)

โดย ประณีต ก้องสมุทร

มนุษย์เราไม่ว่าหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ยากจนหรือมั่งมี ล้วนแต่ต้องการสิ่งที่ดีงาม เป็นมงคลแก่ชีวิตของตนทั้งสิ้น แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่ามงคลคืออะไร และอะไรที่เป็นมงคล

นานมาแล้วในสมัยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่เสด็จอุบัติบังเกิดขึ้น ได้มีการถกเถียงกันในชมพูทวีปว่าอะไรเป็นมงคล ต่างคนต่างก็แสดงสิ่งที่เป็นมงคลตามความเห็นของตน แต่ไม่อาจตกลงกันได้ว่า อะไรแน่เป็นมงคล การถกเถียงกันมิได้เกิดขึ้นในหมู่มนุษย์เท่านั้น หากได้ลุกลามไปถึงพวกเทวดาและพรหม ในสรวงสวรรค์ด้วย ถึงกระนั้นก็ยังหาข้อยุติไม่ได้จวบจนเวลาล่วงไป ๑๒ ปี สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าคือพระพุทธเจ้าของเราพระองค์นี้เสด็จอุบัติขึ้นในโลก พวกเทวดาในดาวดึงส์เทวโลกจึงได้พากันเข้าไปเฝ้าท้าวสักกะเทวราช (คือพระอินทร์) ผู้เป็นพระราชาในภพดาวดึงส์ทูลถามถึงมงคล ท้าวสักกะตรัสถามว่า ท่านทั้งหลายได้ทูลถามเรื่องนี้กับพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วหรือยัง เมื่อทรงทราบว่ายัง จึงได้ทรงตำหนิว่าพวกท่านได้ล่วงเลย พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงแสดงมงคลแล้วกลับมาถามเรา เป็นเหมือนทิ้งไฟเสีย แล้วมาถือเอาไฟที่ก้นหิ่งห้อย ตรัสแล้วชวนกันไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระวิหารเชตวัน ใกล้กรุงสาวัตถีในแคว้นโกศล ถวายบังคมแล้วยืนอยู่ ณ ที่ควร ท้าวสักกะทรงมอบหมายให้เทวดาองค์หนึ่งเป็นผู้ทูลถาม

เรื่องนี้

ในเวลานั้นเทพเจ้าในหมื่นจักรวาล เนรมิตกายให้ละเอียดมาแออัดประชุมกัน เพื่อมงคลปัญหาในที่นั้นด้วย จนพระเชตวันสว่างไสวไปทั่วด้วยรัศมีกายของเทวดาเหล่านั้น ถึงกระนั้นก็มิอาจบดบังพระรัศมี ซึ่งเปล่งออกจากพระกายของพระพุทธเจ้าได้ เทวดาองค์ที่ได้รับมอบหมายให้ทูลถามมงคลปัญหากะพระพุทธเจ้า ได้ทูลถามปัญหากะพระพุทธเจ้าว่า "เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมากหวังอยู่ซึ่งความสวัสดี ได้พากันคิดสิ่งที่เป็นมงคล (แต่ไม่อาจคิดได้) ขอพระองค์โปรดตรัสบอกอุดมมงคล"

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสให้ทราบว่า มงคลมีอยู่ ๓๘ มงคล ด้วยพระคาถา ๑๐ คาถาใน มงคลสูตร (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ข้อ ๕-๖) ตามลำดับดังนี้

คาถาที่ ๑. มี ๓ มงคล คือ

๑.	อเสวนา จ พาลานํ	การไม่คบคนพาล
๒.	ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา	การคบบัณฑิต (คือ ท่านผู้รู้ทั้งหลาย)
๓.	ปูชา จ ปูชนียานํ	การบูชาบุคคลที่ควรบูชา

คาถาที่ ๒. มี ๓ มงคล คือ

๔.	ปฏิรูปเทสวาโส จ	การอยู่ในประเทศ(ถิ่น)ที่สมควร
๕.	ปุพฺเพ จ กตปุญฺญตา	การได้กระทำบุญไว้แล้วในปางก่อน
๖.	อตฺตสมฺมาปณิธิ จ	การตั้งตนไว้ชอบ

คาถาที่ ๓. มี ๔ มงคล คือ

๗.	พาหุสจฺจญฺจ	การสดับตรับฟังมาก
๘.	สิปฺปญฺจ	การศึกษาศิลปะ
๙.	วินโย จ สุสิกฺขิโต	วินัยที่ศึกษาดีแล้ว
๑๐.	สุภาสิตา จ ยา วาจา	วาจาสุภาษิต

คาถาที่ ๔. มี ๔ มงคล คือ

๑๑.	มาตาอุปฏฺฐานํ	การบำรุงมารดา
๑๒.	ปิตุอุปฏฺฐานํ	การบำรุงบิดา
๑๓.	ปุตฺตทารสฺส สงฺคโห	การสงเคราะห์บุตรและภรรยา
๑๔.	อนากุลา จ กมฺมนฺตา	การงานไม่อากูลคั่งค้าง

คาถาที่ ๕. มี ๔ มงคล คือ

๑๕.	ทานญฺจ	ทาน การให้
๑๖.	ธมฺมจริยา	การประพฤติธรรม
๑๗.	ญาตกานญฺจ สงฺคโห	การสงเคราะห์ญาติ
๑๘.	อนวชฺชานิ กมฺมานิ	การกระทำการงานที่ไม่มีโทษ

คาถาที่ ๖. มี ๓ มงคล คือ

๑๙.	อารตี วิรตี ปาปา	การงดการเว้นจากบาป
๒๐.	มชฺชปานา จ สญฺญโม	การสำรวมจากน้ำเมา
๒๑.	อปฺปมาโท จ ธมฺเมสุ	ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย

คาถาที่ ๗. มี ๕ มงคล คือ

๒๒.	คารโว จ	ความเคารพ
๒๓.	นิวาโต จ	การอ่อนน้อมถ่อมตน
๒๔.	สนฺตุฏฺฐี จ	ความสันโดษ

๒๕. กตญฺญุตา ความกตัญญูรู้คุณ
๒๖. กาเลน ธมฺมสฺสวนํ การฟังธรรมตามกาล

คาถาที่ ๘. มี ๔ มงคล คือ

๒๗. ขนฺตี จ ความอดทน
๒๘. โสวจสฺสตา ความเป็นผู้ว่าง่าย
๒๙. สมณานญฺจ ทสฺสนํ การเห็นสมณะ
๓๐. กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล

คาถาที่ ๙. มี ๔ มงคล คือ

๓๑. ตโป จ ความเพียรเผากิเลส
๓๒. พฺรหฺมจริยญฺจ การประพฤติพรหมจรรย์
๓๓. อริยสจฺจานทสฺสนํ การเห็นอริยสัจ
๓๔. นิพฺพานสจฺฉิกิริยา จ การทำนิพพานให้แจ้ง

คาถาที่ ๑๐. มี ๔ มงคล คือ

๓๕. ผุฏฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ
จิตของผู้ใดถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว
๓๖. อโสกํ ความไม่เศร้าโศก
๓๗. วิรชํ จิตที่ปราศจากธุลี คือกิเลส
๓๘. เขมํ จิตที่ถึงความเกษมจากโยคะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงมงคล ๓๘ ด้วยพระคาถา ๑๐ คาถาเหล่านี้แล้ว ได้ทรงแสดงอานิสงส์ของมงคลไว้ในคาถาสุดท้าย (คือคาถาที่ ๑๑) ว่า “เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายกระทำมงคลทั้งหลายดังนี้แล้ว เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง ย่อมถึงความสวัสดีใน

ที่ทุกสถาน ข้อนั้นเป็นมงคลอันสูงสุดของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเหล่านั้น”

ขยายความมงคล ๓๘ ข้อ

ก่อนที่จะขยายความมงคลแต่ละข้อ ขอให้เรามาทำความรู้จักกับ “มงคล” ก่อนว่ามีความหมายว่าอย่างไร โดยปกติเมื่อพูดถึงสิ่งที่เป็นมงคล เรารู้ว่าสิ่งนั้นต้องเป็นสิ่งดี แม้คำว่ามงคลในมงคลสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นี้ก็มีความหมายในด้านดี คือมีความหมายว่าเหตุแห่งความสำเร็จ เหตุแห่งความเจริญ เหตุแห่ง (การได้) สมบัติทั้งปวง คำว่า “อุดม” ได้แก่ วิเศษ ประเสริฐ สูงสุด เพราะฉะนั้นคำว่า อุดมมงคล จึงหมายถึงเหตุแห่งความสำเร็จอันวิเศษ เหตุแห่งความสำเร็จอันสูงสุด เหตุแห่งการได้สมบัติอันพิเศษสูงสุด ผู้ที่ประพฤติตามมงคลทั้ง ๓๘ ข้อ แม้เพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ยังได้ชื่อว่าได้ประพฤติเหตุแห่งความสำเร็จอันสูงสุด นำประโยชน์และความสุขมาให้ตนเองและผู้อื่น จะป่วยการกล่าวไปไยถึงผู้ที่ประพฤติมงคลได้มากข้อ หรือได้ครบทั้ง ๓๘ ข้อ ว่าจะได้รับประโยชน์สุขสูงสุดเพียงไหน

คนในโลกนี้มี ๒ ประเภท คือคนเลวกับคนดี คนเลวเปรียบได้กับคนพาล คนดีเปรียบได้กับบัณฑิต พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้คบคนเลวหรือคนพาล แต่ให้คบกับคนดีหรือบัณฑิต

๑. การไม่คบคนพาล

ขยายความมงคลข้อที่ ๑ การไม่คบคนพาล เป็นอุดมมงคล พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของคนพาล คือคนไม่ดี คนโง่ คนชั่วไว้ ๓ ประการคือ ทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว

ทำชั่ว คือ การกระทำชั่วทางกาย มีการฆ่าสัตว์ ๑ ลักทรัพย์ ๑ ประพฤติผิดในกาม (คือประพฤติผิดประเวณี) ๑

พูดชั่ว คือ การกระทำชั่วทางวาจา มีการพูดเท็จ ๑ การพูดส่อเสียด ๑ การพูดคำหยาบ ๑ การพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ ๑

คิดชั่ว คือ การกระทำชั่วทางใจ มีการคิดอยากได้ของของผู้อื่นมาเป็นของตน ๑ การคิดพยาบาทปองร้ายให้ผู้อื่นพินาศ ๑ คิดวิปริตเป็นมิจฉาทิฏฐิ เช่นเห็นว่าการกระทำบุญ การกระทำบาปไม่มีผล เป็นต้น ๑

รวมความว่าคนพาลคือคนที่ทำชั่วทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ ทางใจ ๓ อันได้แก่ ทุจริตกรรม ๑๐ หรือ อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั่นเอง คนพาลที่มีความประพฤติอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้คบหาเข้าใกล้ เพราะเมื่อคบหาเข้าใกล้ชิดสนิทสนมด้วย ก็จะทำให้เรามีใจโน้มเอียงคล้อยตาม ยินดีชอบใจในการกระทำของเขาเอาอย่างเขา อันจะเป็นเหตุให้เรากลายเป็นคนพาลไปด้วย คนพาลจึงเปรียบเหมือนปลาเน่า ใบไม้นั้นก็พลอยเหม็นเน่าไปด้วย เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรคบคนพาล ไม่ควรฟังคำพูดของคนพาล ไม่ควรอยู่ร่วมกับคนพาล ไม่ควรเจรจาปราศรัยกับคนพาล ไม่ควรชอบใจความประพฤติของคนพาล เพราะคนพาลนำมาแต่ความพินาศเพียงประการเดียว เหมือนพระเจ้าอชาตศัตรูต้องฆ่าพระราชบิดา และเสื่อมจากมรรคผลก็เพราะคบหาคนพาล คือพระเทวทัต

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตำหนิติเตียนการคบคนพาลว่า มีโทษนานาประการดังกล่าวนี้แล้ว บัดนี้เมื่อจะทรงสรรเสริญการคบบัณฑิตจึงตรัสว่า การคบบัณฑิตเป็นอุดมมงคล

๒. การคบบัณฑิต

ขยายความมงคลข้อที่ ๒ การคบบัณฑิตเป็นอุดมมงคล พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของบัณฑิต คือ นักปราชญ์ ผู้รู้ ผู้ฉลาด ไว้ ๓ ประการคือ ทำดี พูดดี คิดดี อันเป็นลักษณะที่ตรงกันข้ามกับคนพาลโดยแท้

ทำดี คือ การกระทำดีทางกาย ๓ มีการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ๑ งดเว้นจากการลักทรัพย์ ๑ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ๑

พูดดี คือ การกระทำดีทางวาจา ๔ มีการงดเว้นจากการพูดเท็จ ๑ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด ๑ งดเว้นจากการพูดคำหยาบ ๑ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ ๑

คิดดี คือ การกระทำดีทางใจ ๓ มีการไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ๑ การไม่คิดพยาบาทปองร้ายให้ผู้อื่นพินาศ ๑ มีความคิดไม่วิปริตเป็นสัมมาทิฏฐิ เช่นเห็นว่าการกระทำบุญการกระทำบาปมีผล เป็นต้น ๑

รวมความว่าบัณฑิต คือคนที่ทำดีทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ ทางใจ ๓ อันเป็นสุจริตกรรม ๑๐ หรือ กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนั่นเอง บัณฑิตที่มีความประพฤติดังกล่าวนี้นี่แหละที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คบหาเข้าใกล้สนิทสนมด้วย เพราะจะทำให้เรามีใจโน้มน้อมคล้อยตาม ยินดีชื่นชมในความประพฤติของเขา เอาเยี่ยงอย่างเขา อันจะทำให้เราเป็นบัณฑิตไปด้วย เนื่องด้วยบัณฑิตย่อมชักนำให้เราทำแต่สิ่งดีมีประโยชน์เหมือนท่าน บัณฑิตจึงเปรียบเหมือนของหอม มีไม้จันทน์หอม เป็นต้น เมื่อเอาผ้าไปห่อไม้จันทน์หอม ผ้าที่ห่อก็พลอยหอมไปด้วย

พระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระองค์ทรงเป็นบัณฑิต ผู้ที่ได้คบหาเข้าใกล้พระองค์ และสาวกของพระองค์จึงได้รับประโยชน์สุขอันยิ่งใหญ่ เพราะพระองค์ทรงสอน ให้ทำ ให้พูด ให้คิด แต่สิ่งดีมีสาระประโยชน์ พระองค์และสาวกของพระองค์จึงเป็นที่ชื่นชมยกย่องสรรเสริญของคนทั่วไป ใคร ๆ ก็อยากเข้าใกล้ คบหาสมาคมด้วย

นอกจากพระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระองค์จะได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตแล้ว แม้พระปัจเจกพุทธเจ้าตลอดจนผู้ที่มีลักษณะของบัณฑิต ๓ ประการดังกล่าวแล้วล้วนได้ชื่อว่าบัณฑิตทั้งสิ้น บัณฑิตเหล่านั้น เป็นผู้สามารถกำจัดอุปัทวะภัยและอุปสรรคทั้งปวงให้แก่ผู้ที่ทำตามคำของบัณฑิตได้ บุคคลที่อาศัยบัณฑิตแล้ว ย่อมสามารถเข้าถึงสรณคมน์ เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้

๓. บูชาบุคคลที่ควรบูชา

ขยายความมงคลข้อที่ ๓ บูชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นอุดมมงคล คำว่าบูชานั้นหมายถึงการแสดงความเคารพนับถือ ก็การบูชานั้นมี ๒ อย่างคือ

อามิสบูชา การบูชาด้วยอามิสคือ สิ่งของเครื่องล่อใจ มีเงินทอง ดอกไม้ ของหอม เป็นต้น

ปฏิบัติบูชา การบูชาด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีการเข้าถึงไตรสรณคมน์ รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ เจริญสมถะและวิปัสสนา การศึกษาพระธรรมวินัย เป็นต้น

การบูชานั้นเราบูชาบุคคล ๑ บูชาคุณงามความดี ๑

ในการบูชาบุคคลนั้นท่านแบ่งบุคคลออกเป็น ๓ พวก คือ บุคคลที่สูงด้วยชาติ (ชาติวุฒิ) คือมีกำเนิดสูง เช่น พระราชา

พระราชินี พระโอรส พระธิดา เป็นต้น ๑ บูชาบุคคลที่สูงด้วยวัย (วัยวุฒิ) คือผู้ที่เกิดก่อนเรา เช่น ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ เป็นต้น ๑ บูชาบุคคลที่สูงด้วยคุณ (คุณวุฒิ) มีครู อาจารย์ ภิกษุ สามเณร พระอริยเจ้าทั้งหลาย พระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในบุคคล ๓ จำพวกนี้ เราสามารถจะบูชาท่านได้ทั้งอามิสบูชา และปฏิบัติบูชา

ส่วนการบูชาคุณงามความดีนั้น หมายถึงบูชาคุณธรรมมีศีลเป็นต้น โดยไม่คำนึงบุคคลที่ประกอบด้วยคุณธรรมเหล่านั้น มีภิกษุ สามเณร เป็นต้น ว่าเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ หรือสกุลสูง อายุน้อยหรือมาก ท่านเหล่านั้นสมควรที่เราจะให้ความนับถือบูชาทั้งสิ้น ผู้ที่บูชาบุคคลที่ควรบูชาจึงเป็นอุดมมงคลประการหนึ่ง

๔. การอยู่ในประเทศที่สมควร

ขยายความมงคลข้อที่ ๔ การอยู่ในประเทศที่สมควรเป็นอุดมมงคล คืออยู่ในถิ่นที่สมควร ประเทศที่สมควรนั้น คือประเทศที่เป็นที่อยู่ของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อุบาสกและอุบาสิกาของพระพุทธเจ้า ผู้ที่อยู่ในประเทศที่สมควรเหล่านี้ชื่อว่าเป็นอุดมมงคล เพราะเป็นถิ่นที่ให้บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ มีทานเป็นต้น กับเป็นเหตุให้ได้อนุตตริยะ ๖ ประการ มีทัสสนานุตตริยะ การเห็นที่ยอดเยี่ยม เป็นต้น ผู้ที่อยู่ในประเทศที่สมควรเช่นนี้ จึงเป็นอุดมมงคล เพราะสามารถที่จะบำเพ็ญบุญกุศลให้สมบูรณ์ จนถึงมรรคผลนิพพานได้

อย่างคนที่เกิดอยู่ในประเทศไทย ก็จัดว่าอยู่ในประเทศที่สมควรเช่นกัน เพราะเรายังสามารถบำเพ็ญกุศลได้ทุกอย่าง ในเมื่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกของพระองค์ยัง

คงอยู่ครบบริบูรณ์

๕. การได้กระทำบุญไว้ในปางก่อน

ขยายความมงคลข้อที่ ๕ การได้กระทำบุญไว้แล้วปางก่อน ก็จัดเป็นมงคลอีกประการหนึ่ง เพราะผู้ที่จะบำเพ็ญกุศลให้สมบูรณ์ได้นั้นต้องอาศัยความที่ตนได้เคยทำบุญไว้ในอดีตชาติ มาช่วยส่งเสริมสนับสนุนทั้งสิ้นโดยเฉพาะผู้ที่จะได้บรรลุคุณวิเศษเป็นพระอริยบุคคลในชาตินี้นั้น ยิ่งต้องอาศัยบุญ คือ การอบรมเจริญภาวนาในชาติก่อน ๆ มาเป็นปัจจัยสนับสนุนทั้งสิ้น ขาดบุญในอดีตแล้วไม่อาจสำเร็จได้เลย แม้พระพุทธเจ้ากว่าที่จะได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้ ก็ต้องอาศัยบุญบารมีที่สร้างสมมานานถึง ๔ อสงไขยแสนกัป มาเป็นเครื่องสนับสนุนจึงสำเร็จ การกระทำบุญไว้แล้วในปางก่อนจึงเป็นอุดมมงคล

๖. การตั้งตนไว้ชอบ

ขยายความมงคลข้อที่ ๖ การตั้งตนไว้ชอบ ก็เป็นอุดมมงคลผู้ที่ปรารถนาความดีงาม และความสำเร็จในชาตินี้และชาติหน้า มีการเกิดในสุคติโลกสวรรค์ และบรรลุมรรค ผล นิพพาน ย่อมตั้งตนไว้ชอบ ประกอบแต่สุจริตธรรม สัมมาปฏิบัติ มีศรัทธาเลื่อมใสเจริญทาน ศีล ภาวนา อยู่เป็นนิตย์ เพราะฉะนั้นผู้ที่ตั้งตนไว้ชอบก็คือผู้ที่ตั้งตนอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลายนั่นเอง การตั้งตนไว้ชอบจึงเป็นอุดมมงคลเพราะเป็นเหตุให้พ้นอบาย และสำเร็จมรรค ผลนิพพาน ดังเรื่องของโจรห้าร้อย ในสมัยของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เที่ยวโจรกรรม ดักปล้นชาวบ้านเลี้ยงชีวิต ต่อมาชนทั้งหลายเป็นอันมากรวมตัวกันจะจับโจร พวกโจรก็หนีเข้าป่าไป เมื่อเข้าไปในป่าได้พบภิกษุรูปหนึ่ง จึงเข้าไปนมัสการวิงวอนขอให้ท่านช่วย

ภิกษุรูปนั้นก็บอกให้รักษาศีล เพราะศีลเป็นที่พึ่งอันประเสริฐในโลกหน้า โจรทั้งหมดก็พากันยินดีรับศีลจากภิกษุรูปนั้น แล้วพากันลาไป ชาวบ้านทั้งหลายติดตามมาทัน จึงช่วยกันฆ่าโจรตายหมด ด้วยอานิสงส์แห่งศีลที่พวกโจรรักษา ตายแล้วได้บังเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีวิมานทองงดงาม มีนางฟ้าหนึ่งพันเป็นบริวาร ได้เสร็จสุขอยู่ในวิมานนั้น นี่ก็เพราะการตั้งตนไว้ในศีล ในเวลาใกล้ตาย การตั้งตนไว้ชอบ จึงเป็นอุดมมงคลอย่างนี้

๗. การสดับตรับฟังมาก

ขยายความมงคลข้อที่ ๗ การได้สดับตรับฟังมาก เป็นอุดมมงคล ผู้ที่สดับตรับฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีพระสูตรเป็นต้น เล่าเรียนศึกษาพระธรรมวินัย ทรงจำไว้ได้ ชื่อว่าเป็น พหูสูต หรือ พาหุสัจจะ ผู้ที่มีพาหุสัจจะมากย่อมละอกุศล เจริญกุศล ละสิ่งที่มีโทษ เจริญสิ่งที่ไม่มีโทษ ทำให้แจ้งปรมัตถสัจจะ ได้ในที่สุดด้วยปัญญา แม้การฟังเรื่องราวที่ไม่มีโทษของชาวโลก ก็จัดว่าเป็นมงคลเช่นกัน เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งโลกนี้และโลกหน้า

ในสมัยพุทธกาล พระอานนท์ได้ชื่อว่าเป็นผู้สดับตรับฟังมากที่สุด ทั้งทรงจำไว้ได้ทั้งหมด ท่านจึงเป็นกำลังสำคัญในการทำสังคายนาครั้งแรก ที่มีท่านพระมหากัสสปเป็นประธาน หากขาดท่านพระอานนท์เสียแล้ว พระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้ คงจะไม่สมบูรณ์มาจนถึงปัจจุบัน ให้เราผู้เป็นอนุชนคนรุ่นหลังได้ศึกษาและปฏิบัติตามเป็นแน่ ด้วยเหตุนี้พาหุสัจจะ การสดับตรับฟังมา จึงเป็นอุดมมงคลอีกประการหนึ่ง

๘. การศึกษาศิลปะ

ขยายความมงคลข้อที่ ๘ การศึกษาศิลปะเป็นอุดมมงคล ผู้

ที่มีศิลปะคือผู้ที่มีฝีมือ ไม่ว่าจะมีฝีมือในการเป็นช่างเงิน ช่างทอง เป็นช่างตัดเย็บจีวรเป็นต้น ชื่อว่าอุดมมงคล ขึ้นชื่อว่าศิลปะไม่ว่าจะเป็นของคฤหัสถ์หรือบรรพชิต หากเป็นศิลปะที่ไม่มีโทษแล้ว ชื่อว่าเป็นอุดมมงคลทั้งสิ้น เพราะนำความสุขความเจริญมาให้ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ทั้งเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นด้วย

๙. วินัยที่ศึกษาดีแล้ว

ขยายความมงคลข้อที่ ๙ ความเป็นผู้มีวินัย เป็นอุดมมงคล คำว่าวินัยนั้นแปลว่านำออก คือนำโทษทางกาย ทางวาจา ทางใจออกไป ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ประพฤติสุจริตกรรม เว้นทุจริตกรรม จึงชื่อว่ามีวินัย เพราะนำโทษที่เป็นทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจออกไป

วินัยแบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือวินัยของคฤหัสถ์ ๑ และวินัยของบรรพชิต ๑ การงดเว้นจากอกุศล

กรรมบถ ๑๐ ประการ ชื่อว่าวินัยของคฤหัสถ์ การไม่ต้องอาบัติ ๗ กองมีปาราชิก ๑ สังฆาทิเสส ๑ ถุลลัจจัย ๑ ปาจิตตีย์ ๑ ปาฏิเทสนียะ ๑ ทุกกฏ ๑ และทุพภาษิต ๑ ชื่อว่าวินัยของบรรพชิต แม้ปาริสุทธิศีล ๔ มีปาติโมกขสังวรศีล ๑ อินทรียสังวรศีล ๑ อาชีวปาริสุทธิศีล ๑ ปัจจยสันนิสิตศีล ๑ ก็ชื่อว่าวินัยของบรรพชิต

คฤหัสถ์ที่มีวินัยของคฤหัสถ์ย่อมพ้นอบาย บรรพชิตที่มีวินัยของบรรพชิตย่อมพ้นอบายด้วย ย่อมบรรลุมรรค ผล นิพพานด้วย เพราะฉะนั้นความเป็นผู้มีวินัยจึงเป็นอุดมมงคล

๑๐. วาจาสุภาษิต

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๐ วาจาสุภาษิตเป็นอุดมมงคล วาจา

สุภาษิต คือวาจาที่กล่าวดีแล้ว เป็นวาจาที่ไม่มีโทษ ประกอบด้วยธรรม เป็นวาจาที่เป็นที่รัก เป็นวาจาจริงไม่เท็จ ไม่ส่อเสียด ไม่เหลวไหล เพ้อเจ้อ แม้วาจาที่แสดงธรรมแก่ผู้อื่นด้วยมุ่งประโยชน์แก่ผู้ฟัง ก็ชื่อว่าเป็นวาจาสุภาษิต เพราะเป็นปัจจัยให้ผู้ฟังได้รับความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า อีกทั้งยังอาจให้บรรลุมรรค ผล นิพพานอีกโสดหนึ่งด้วย

วาจาที่เป็นทุพภาษิตนั้นตรงกันข้ามกับวาจาสุภาษิต มีโทษมากสามารถนำไปเกิดในอบายได้เหมือนเรื่องนี้

ในสมัยของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า พระเถระ ๒ รูปอยู่ในอาวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจพี่น้อง ทั้งมีข้อวัตรปฏิบัติงดงาม ต่อมามีพระธรรมกถึกรูปหนึ่งมาพักอยู่ที่อาวาสนั้น เห็นภิกษุ ๒ รูปนั้นมีลาภมาก ก็คิดริษยา กล่าววาจายุยงให้พระเถระ ๒ รูปนั้นแตกกัน ออกจากอาวาสนั้น แยกกันไปคนละทาง พระธรรมกถึกรูปนั้นก็ได้เป็นเจ้าอาวาส ได้รับลาภสักการะเป็นอันมาก ต่อมาพระเถระ ๒ รูปนั้นได้กลับมาพบกันที่วิหารแห่งหนึ่ง ไต่ถามกันทราบความจริงแล้วจึงกลับไปยังอาวาสเดิม ขับไล่ภิกษุผู้ริษยานั้นออกไป ภิกษุผู้ริษยานั้นเมื่อแตกกายตายไป บังเกิดในอเวจีมหานรก ได้เสวยทุกขเวทนากล้า เป็นเวลาช้านานตลอดพุทธันดร มาในสมัยของพระพุทธเจ้าของเรานี้ได้พ้นจากอเวจีมหานรก มาเกิดเป็นเปรตสุกร อยู่ที่เขาคิชฌกูฏ มีร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์ แต่มีศีรษะเป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหมู่หนอนไหลออกจากปาก ด้วยอำนาจของการกล่าววาจาส่อเสียด ไม่มีความจริง เป็นทุพภาษิต

เพราะฉะนั้นจึงควรงดวาจาทุพภาษิต กล่าวแต่วาจาสุภาษิตอันเป็นอุดมมงคล แล้วท่านก็จะได้พบกับความสุขและความเจริญ

ตลอดไป

๑๑. การบำรุงมารดา
๑๒. การบำรุงบิดา

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๑ การบำรุงมารดาเป็นอุดมมงคล และ ๑๒ การบำรุงบิดา เป็นอุดมมงคล ในอรรถกถาท่านแยกการบำรุงมารดาออกจากการบำรุงบิดา เพื่อให้ครบมงคล ๓๘ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว บุตรพึงบำรุงมารดาบิดาให้เป็นสุขเท่าเทียมกัน เพราะมารดาบิดาเป็นผู้ให้ชีวิตแก่บุตร ให้บุตรได้มีโอกาสเกิดมาดูโลกนี้ ถ้าปราศจากมารดาบิดาแล้ว บุตรจะมีโอกาสเกิดขึ้นมาดูโลกนี้ได้อย่างไร เพียงเท่านี้ก็นับว่าท่านทั้งสองมีบุญคุณแก่ลูกอย่างล้นเหลือแล้ว ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงการให้การอุ้มชู อุปการะ เลี้ยงดู ป้อนนม ป้อนข้าว ป้อนน้ำ มาตั้งแต่เล็กจนเติบใหญ่ อบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี ให้มีการศึกษา มีการงานเป็นหลักฐาน ช่วยตนเองได้ บางครั้งก็ยังหาสามีและภรรยาที่เหมาะสมให้ด้วย เพียงเท่านี้ก็นับเป็นพระคุณล้นฟ้า ยากที่ลูกจะตอบแทนคุณได้หมด ยิ่งกว่านั้นบางท่านยังต้องเลี้ยงดูหลาน ๆ อันเป็นลูกของลูกชายลูกหญิงของท่านอีกด้วย

พระพุทธองค์ตรัสว่า การที่บุตรจะตอบแทนบุญคุณของมารดาบิดา นั้นไม่ใช่ง่าย คือ ยากที่จะตอบแทนให้หมดสิ้นได้ หากว่าจะประคองมารดาไว้บนบ่าข้างหนึ่ง ประคองบิดาไว้บนบ่าอีกข้างหนึ่ง ตลอดเวลา ๑๐๐ ปีที่ลูกมีชีวิตอยู่ ปรนนิบัติท่านด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ยอมให้มารดาบิดาถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนบ่าทั้งสองของเขานั่นแหละ ถึงกระนั้นก็ยังไม่ชื่อว่าอันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย หรือแม้บุตรจะสถาปนาแต่งตั้งมารดาบิดาไว้

ในตำแหน่งพระเจ้าจักรพรรดิ เป็นใหญ่ในแผ่นดิน บุตรก็ยังไม่ได้ชื่อว่าทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย เพราะมารดาบิดามีอุปการะมากแก่บุตร แต่ถ้าบุตรคนใดได้กระทำมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้มีศรัทธา ไม่มีศีล ให้มีศีล ไม่มีจาคะ ให้มีจาคะ ไม่มีปัญญา ให้มีปัญญา การกระทำอย่างนี้เท่านั้นจึงจะได้ชื่อว่า บุตรได้ทำตอบแทนมารดาบิดาแล้วอย่างแท้จริง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตร เพราะประกอบไปด้วยคุณธรรมของพรหม คือเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

มารดาบิดาเป็นบุรพเทพ คือเป็นเทวดาก่อนกว่าเทวดาทั้งปวง ก็เทวดาหรือเทพนั้นมี ๓ พวกคือ

สมมติเทพ เทวดาโดยสมมติ ได้แก่พระราชา พระราชินี พระราชโอรส และพระราชธิดา ๑

อุปปัตติเทพ เทวดาโดยอุบัติ คือเกิดปีนเทวดาโดยกำเนิดในเทวโลก ๖ ชั้นมีจาตุมหาราชิกา เป็นต้น กับพรหมโลกอีก ๒๐ ชั้นรวมเป็น ๒๖ ชั้นที่จัดเป็นเทวดาโดยกำเนิด ๑

วิสุทธิเทพ เทวดาผู้บริสุทธิ์หมดจดจากอาสวะกิเลสทั้งปวงซึ่งได้แก่พระอรหันตขีณาสพพวกเดียวอีก ๑

วิสุทธิเทพคือพระอรหันต์นั้นประเสริฐกว่าเทวดาทั้งปวง เพราะปฏิบัติตนเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนทั้งปวง เป็นผู้ประกอบด้วยพรหมวิหาร ๔ ควรแก่การเคารพสักการะบูชา มารดาบิดาก็เช่นกัน เป็นเทวดาประจำบ้าน ที่บุตรควรให้ความเคารพสักการะก่อนผู้อื่น ด้วยเหตุนั้นมารดาบิดาจึงชื่อว่าบุรพเทพหรือบุรพเทวดา คือเป็นเทวดาก่อนกว่าเทวดาทั้งปวง บุตรรู้จักเทพอย่างอื่นได้ ก็เพราะรู้จักบุรพเทพ คือมารดาบิดาก่อนนั่นเอง เทวดาประเภทอื่นจึงชื่อ

ว่า มาทีหลังมารดาบิดา

มารดาบิดาชื่อว่าบุรพาจารย์ เพราะเป็นครู เป็นอาจารย์ก่อนกว่าครูอาจารย์ทั้งปวง เริ่มแต่ลูกยังเล็ก ก็สอนให้รู้จัก พ่อแม่ พี่ ป้า น้า อา สิ่งโน้นสิ่งนี้ ชื่อโน้นชื่อนี้ คนโน้นคนนี้ ตลอดจนแนะนำสั่งสอนในสิ่งที่ควรรู้ ควรทำและไม่ควรทำ นานาประการ เพราะฉะนั้นมารดาบิดา จึงชื่อว่าบุรพาจารย์ อาจารย์คนแรกของลูก

มารดาบิดาชื่อว่าอาหุเนยยบุคคล คือบุคคลผู้ควรรับของที่บุตรนำมาให้ แม้จากที่ไกล มีข้าว น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ทั้งนี้เพราะมารดาบิดาเป็นผู้มีอุปการคุณแก่บุตร มีการให้อาหารเป็นต้น เป็นผู้มุ่งประโยชน์แก่บุตรเทียบเท่ากับพระอรหันต์ทั้งหลาย กล่าวคือพระอรหันต์ท่านเป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาบูชา เคารพสักการะ ฉันใด มารดาบิดาก็เป็นผู้ควรแก่ของที่บุตรนำมาบูชา มาเคารพสักการะ ฉันนั้น มารดาบิดาจึงเป็นพระอรหันต์ประจำบ้านที่บุตรควรให้การอุปการะเลี้ยงดูด้วยข้าวน้ำ เป็นต้น ด้วยเหตุนั้นมารดาบิดาจึงชื่อว่าอาหุเนยยบุคคล บุคคลผู้ควรแก่ของที่เขาคือบุตรนำมาบูชา

นอกจากนั้นพระพุทธเจ้ายังตรัสว่า มารดาเป็นมิตรในเรือนตน ซึ่งรวมทั้งบิดาด้วย เพราะมารดาบิดาเป็นคู่คิดของบุตร เป็นที่ปรึกษาของบุตร เป็นที่บำบัดทุกข์ของบุตร ขอเพียงให้บุตรได้ไว้ใจท่านปรึกษาหารือท่านเท่านั้น

มารดาบิดาพร้อมอยู่เสมอที่จะช่วยลูกทั้งในด้านความคิดและโภคทรัพย์ หากเกินกำลังของท่าน ท่านก็เสาะหาผู้ที่มีกำลังกว่าให้ช่วยแทน ท่านไม่เคยทอดทิ้งลูกแม้ในยามยาก ท่านจึงเป็นมิตรแท้ของลูกยิ่งกว่ามิตรคนใด มารดาบิดาจึงเป็นผู้มีอุปการะมาก หาผู้เสมอเหมือนมิได้ เป็นผู้สมควรที่ลูก ๆ จะได้อุปการะตอบแทนคุณ

ท่านจนถึงที่สุด โดยเฉพาะในเวลาแก่เฒ่า ดูแลเอาใจใส่รักษาพยาบาลท่านในยามเจ็บไข้ แม้ท่านล่วงลับไปแล้ว ก็ยังเพิ่มบุญให้ด้วยการทำบุญอุทิศให้ท่านได้ชื่นชมอนุโมทนา

การเลี้ยงดูมารดาบิดา ตลอดจนตอบแทนคุณท่านโดยประการอื่น มีการช่วยทำกิจการงานแทนท่าน ช่วยรักษาวงศ์ตระกูลไว้ให้ดีประพฤติตนให้สมควรที่จะรับทรัพย์มรดกต่อจากท่าน ตลอดจนทำบุญอุทิศไปให้ท่านเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เหล่านี้ล้วนเป็นหน้าที่ของบุตรที่ดีจะพึงกระทำต่อมารดาบิดา บุตรคนใดทำได้อย่างนี้ บุตรคนนั้นชื่อว่าได้ตอบแทนคุณมารดาบิดาที่ท่านให้ชีวิตมา จัดเป็นกตัญญูกตเวทีบุคคล ผู้หาได้ยากในโลก และเป็นผู้ที่บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นสรรเสริญ แม้ละโลกนี้ไปแล้ว ก็ย่อมบันเทิงในสวรรค์

ลูกที่ดูแลเลี้ยงดูมารดาบิดาด้วยความรักความเมตตา กตัญญูกตเวที ย่อมได้รับผลที่น่าพอใจทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ฉันใด ลูกที่ประพฤติผิดในมารดาบิดา ก็ย่อมได้รับผลที่ตรงกันข้าม ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ฉันนั้น คือเป็นผู้ถูกนินทาในโลกนี้ เป็นผู้เกิดในอบายในโลกหน้า ยิ่งทำผิดร้ายแรงถึงกับฆ่ามารดาบิดา ยิ่งโทษหนักมาก เทียบเท่ากับฆ่าพระอรหันต์ทีเดียว เพราะการฆ่าพระอรหันต์เป็นอนันตริยกรรม ให้ผลนำเกิดในอเวจีนรกทันทีที่ตายลง ฉันใด การฆ่ามารดาบิดาก็จัดป็นอนันตริยกรรม ที่ให้ผลนำเกิดในอเวจีนรกทันทีที่ตายลง ฉันนั้น ไม่มีกรรมอื่นจะสามารถแซงให้ผลก่อนได้ แม้จะสำนึกผิดและทำกุศลมหาศาลเพื่อทดแทนความผิดนั้น ก็ไม่อาจปิดกั้นอนันตริยกรรมที่จะให้ผลก่อนได้

การเลี้ยงดูมารดาบิดา เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งใน ๗ ข้อที่ทำให้เกิดเป็นพระอินทร์เป็นใหญ่กว่าเทวดาทั้งปวงในภพดาวดึงส์

เป็นพระราชาของเทวดาในภพนั้น เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า การบำรุงเลี้ยงดูมารดาบิดาเป็นอุดมมงคล เป็นเหตุให้เกิดความเจริญ ลองสังเกตุดูเถิดลูกคนใดที่กตัญญู รู้คุณมารดาบิดา ลูกคนนั้นย่อมมีความสุขความเจริญไม่ตกต่ำจนตลอดชีวิต

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมะ ๔ ประการคือ อายุ วรรณะ สุขะ พละย่อมเจริญแก่ผู้มีปกติกราบไหว้ อ่อนน้อมต่อผู้เจริญคือผู้ใหญ่เป็นนิตย์ ผู้ที่กระทำการกราบไหว้ อ่อนน้อมต่อมารดาบิดาเป็นนิตย์ก็ย่อมได้รับพร ๔ ประการนี้เช่นกัน

คนที่ทำความดีมีการเลี้ยงดูมารดาบิดาเป็นต้นนั้น อย่าว่าแต่คนด้วยกันจะยกย่องสรรเสริญ ชื่นชมอนุโมทนาเลย แม้เทวดาทั้งหลายเมื่อทราบก็ยกย่องสรรเสริญและชื่นชมอนุโมทนาเช่นกัน

ใน ราชสูตร อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ข้อ ๔๗๖ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเล่าว่า ในวัน ๘ ค่ำ เทวดาผู้เป็นบริวารของท้าวจาตุมหาราช ย่อมท่องเที่ยวตรวจดูโลกนี้ว่าในหมู่มนุษย์ มนุษย์ที่เกื้อกูลแก่มารดา เกื้อกูลแก่บิดา เกื้อกูลแก่สมณพราหมณ์ อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในสกุล อธิษฐานอุโบสถ ปฏิบัติทำบุญมีอยู่หรือไม่ ในวัน ๑๔ ค่ำ พวกโอรสของท้าวจาตุมหาราช ย่อมเที่ยวตรวจดูโลกนี้ ฯลฯ ปฏิบัติทำบุญมีอยู่หรือไม่ ในวัน ๑๕ ค่ำ ท้าวจาตุมหาราชย่อมท่องเที่ยวตรวจดูโลกนี้ว่าในหมู่มนุษย์ มนุษย์ที่เกื้อกูลแก่มารดา เกื้อกูลแก่บิดา เกื้อกูลแก่สมณพราหมณ์ อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในสกุล อธิษฐานอุโบสถ ปฏิบัติทำบุญมีอยู่หรือไม่

ถ้าเทวดาเหล่านั้นเห็นมนุษย์ที่เกื้อกูลแก่มารดา เกื้อกูลแก่บิดา เกื้อกูลแก่สมณพราหมณ์ อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในสกุล อธิษฐานอุโบสถ ปฏิบัติทำบุญมีน้อย เทวดาเหล่านั้นย่อมบอกถึงเหตุที่กล่าวมานั้นแก่พวกเทวดาชั้นดาวดึงส์ ที่มาประชุมกันอยู่ใน

สุธรรมสภาให้ทราบ พวกเทวดาชั้นดาวดึงส์ฟังแล้วย่อมเสียใจว่า คนที่จะมาเกิดในสวรรค์มีน้อย คนที่จะเกิดในอบายมีมาก

จากพระพุทธดำรัสนี้ จะเห็นได้ว่า คนที่ทำความดีมีการเลี้ยงดูมารดาบิดา เป็นต้น ย่อมเป็นที่รักที่ชื่นชมของเทวดา เป็นปัจจัยให้เทวดาเกิดกุศลจิต ยินดีอนุโมทนา

อย่าลืมว่า การตอบแทนคุณมารดาบิดา ด้วยการประพฤติปฏิบัติตัวดี มีศีลธรรม มีกตัญญูกตเวที เป็นการตอบแทนคุณที่ทำให้มารดาบิดาชื่นอกชื่นใจ ยิ่งกว่าหยิบยื่นเงินทองให้เสียอีก แต่มารดาบิดาจะชื่นใจยิ่งกว่านั้น หากลูกได้หยิบยื่นอริยทรัพย์ คือ ศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญาให้แก่ท่าน ถ้าท่านยังขาดอริยทรัพย์เหล่านั้น ด้วยว่าทรัพย์ภายนอกมีแก้วแหวนเงินทองเป็นต้น ถึงจะเป็นของมีค่า แต่ก็ยังมีค่าน้อยกว่า อริยทรัพย์ ทั้งนี้เพราะทรัพย์ภายนอกอาจสูญหายไปได้ด้วยภัยนานาประการ มีโจรภัย อัคคีภัย อุทกภัย เป็นต้น หรือแม้ทรัพย์เหล่านั้นยังอยู่มิได้สูญหายไปด้วยภัยดังกล่าวนั้น ถึงกระนั้นทรัพย์เหล่านั้นก็เป็นเจ้าของเพียงชั่วชีวิตนี้เท่านั้น เมื่อละโลกนี้ไปก็จะต้องทิ้งทรัพย์เหล่านั้นไว้เป็นสมบัติของผู้อยู่หลัง แต่ทรัพย์ภายในมีศรัทธาเป็นต้น มิได้เป็นเช่นนั้น ย่อมเป็นของเราตลอดไป ถึงเราจะละโลกนี้ไปแล้ว ก็ยังติดตามไปให้ความสุขแก่เราในโลกหน้า เป็นเสบียงเดินทางไปในปรโลก ตราบเท่าที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏอันยาวไกลนี้

ด้วยเหตุนี้ บุตรที่ชักนำหรือหยิบยื่นอริยทรัพย์ มีศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นต้นให้แก่มารดาบิดา จึงจัดเป็นบุตรที่เลิศ เป็นอภิชาติบุตร ประเสริฐสุดในบรรดาบุตรทั้งหลายที่เลี้ยงดูมารดาบิดา

การเลี้ยงดูมารดาบิดา จึงเป็นอุดมมงคล

๑๓. การสงเคราะห์บุตรและภรรยา

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๓ การสงเคราะห์บุตรและภรรยา ก็จัดเป็นอุดมมงคลอีกประการหนึ่ง โดยปกติแล้ว มารดาบิดาย่อมเลี้ยงดูบุตรชายหญิงด้วยจิตเมตตา ยามเล็กก็ให้นม อาบน้ำ ป้อนข้าวป้อนน้ำ ดูแลมิให้ยุงมดไรไต่ตอม หาของเล่นมาให้ เมื่อโตการให้การศึกษา หาสามีภรรยาให้ ยกมรดกให้ ที่สำคัญ คือพร่ำสอนให้บุตรเป็นคนดี มีศีลมีธรรม ชักชวนให้ทำแต่บุญกุศล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงว่ามารดาบิดาพึงอนุเคราะห์บุตรด้วยสถาน ๕ (สิงคาลกะสูตร ที. ปาฏิกวรรค ข้อ ๑๙๙) คือ

๑. ห้ามไม่ให้บุตรทำชั่ว

๒. สอนให้ตั้งอยู่ในความดี

๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา

๔. หาสามีภรรยาให้เมื่อถึงวัยอันสมควร

๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร การสงเคราะห์บุตรอย่างนี้จัดเป็นอุดมมงคล

ส่วนการสงเคราะห์ภรรยานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงหน้าที่ของสามีที่มีต่อภรรยาไว้ ๕ สถาน คือ (สิงคาลกะสูตร ที. ปาฏิกวรรค ข้อ ๒๐๑)

๑. ยกย่องว่าเป็นภรรยา

๒. ไม่ดูหมิ่น

๓. ไม่ประพฤตินอกใจ

๔. มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้

๕. ให้เครื่องแต่งตัว (ตามฐานะ)

การสงเคราะห์บุตรและภรรยาด้วยสถาน ๕ เหล่านี้ จัดเป็นการสงเคราะห์บุตรและภรรยาในปัจจุบันชาตินี้เท่านั้น จึงควรที่สามี

จะได้สงเคราะห์บุตรและภรรยาในชาติหน้า ด้วยการให้บุตรและภรรยา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ๑ ให้มีศีล ๕ ศีล ๘ กุศลกรรมบถสิบ ๑ ให้ได้ฟังพระธรรมเทศนา ๑ ให้บริจาคทาน มีข้าวน้ำเป็นต้น ๑ สอนให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร ๑

ส่วนภรรยาเมื่อได้รับการสงเคราะห์จากสามีแล้ว ก็ควรปรนนิบัติสามีให้ดี ให้ความเคารพนับถือ มารดาบิดาและญาติของสามี มีใจซื่อตรงไม่นอกใจสามี รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ไม่ให้เสียหาย เป็นต้น

ในเรื่องการสงเคราะห์บุตรให้เข้าถึงพระรัตนตรัย อันเป็นการให้อริยทรัพย์แก่บุตรนั้น ดูตัวอย่างได้จากท่านอนาถบิณฑิกะเศรษฐีที่จ้างบุตรชายของท่านผู้ไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัยให้ไปฟังธรรมและรักษาอุโบสถด้วยทรัพย์ ๑,๐๐๐ บุตรดีใจอยากได้ทรัพย์ก็ไปวัดรักษาอุโบสถ แล้วไม่ฟังธรรม นอนหลับเสียตลอดวัน รุ่งเช้าก็ไปรับทรัพย์จากบิดา ต่อมาท่านเศรษฐีก็จ้างให้บุตรฟังธรรมแล้วจดจำมาบอกด้วย จะให้ทรัพย์ ๑,๐๐๐ บุตรดีใจไปวัดฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงบันดาลให้เขาจำไม่ได้ เขาจึงต้องตั้งใจฟังหลายครั้งจนจำได้ และเข้าใจซาบซึ้งในรสพระธรรม เขาฟังไปกำหนดไปก็ได้สำเร็จโสดาปัตติผลเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา รุ่งเช้าก็ติดตามพระพุทธองค์ไปบ้าน บิดาก็ยื่นทรัพย์ให้ เขาละอายใจไม่รับทรัพย์จากบิดา พร้อมทั้งเล่าว่า ตนไม่ยินดีในทรัพย์ทั้งหลายแล้ว เพราะได้ดวงแก้วอันประเสริฐคืออริยมรรค ท่านเศรษฐีดีใจเป็นอันมาก เพราะฉะนั้นการสงเคราะห์บุตรหรือภรรยาก็ตาม หากสงเคราะห์ให้ได้อริยทรัพย์ ดังเช่นท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีสงเคราะห์บุตรชายของท่าน จึงจักชื่อว่าเป็นการสงเคราะห์ที่ประเสริฐเลิศกว่าการสงเคราะห์อย่างอื่น

การสงเคราะห์บุตรภรรยา จึงจัดเป็นอุดมมงคลประการหนึ่ง

๑๔. การงานไม่คั่งค้างอากูล

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๔ การงานไม่คั่งค้างอากูลเป็นอุดมมงคล การงานในที่นี้หมายถึงการงานที่ไม่มีโทษ เป็นการงานที่ไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน หวังแต่จะให้งานนั้นนำความสุขความเจริญมาให้ เช่น เป็นชาวนา เมื่อถึงหน้าทำนา ฝนตกมีน้ำพอเพียงก็ต้องรีบไถรีบหว่าน ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง จนกระทั่งน้ำแห้งทำนาไม่ได้ ใครมีงานมีอาชีพอะไรที่เป็นอาชีพสุจริต ก็ต้องขยันหมั่นเพียร ทำงานตามอาชีพของตนให้สำเร็จ ลุล่วงไปโดยเรียบร้อย ผู้ที่ขยันหมั่นเพียรทำการงานไม่คั่งค้างทำเสร็จตามเวลา ย่อมได้รับประโยชน์มีการเป็นผู้มีทรัพย์มาก เป็นต้นในชาตินี้ ได้เป็นเทพบุตรเทพธิดา เสวยสุขสมบัติในสวรรค์ในชาติหน้า สำหรับบุคคลที่เจริญกัมมัฏฐาน เจริญกัมมัฏฐานโดยติดต่อไม่ย่อท้อ ก็ย่อมได้รับผลคือ ฌาน มรรค ผล นิพพาน เพราะฉะนั้นความขยันหมั่นเพียรทำการงานทุกชนิดที่ไม่มีโทษให้สำเร็จไม่คั่งค้างจึงเป็นอุดมมงคล เพราะเป็นเหตุให้เกิดความสุขความเจริญ

๑๕. ทาน การให้

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๕ ทาน การให้ทานเป็นอุดมมงคล ทานนั้นมีทั้งอามิสทานและธรรมทาน การให้สิ่งของด้วยเจตนาที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับชื่อว่าทาน ส่วนวัตถุที่ให้ทานท่านแสดงไว้ ๔ อย่างก็มี คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แสดงไว้ ๑๐ อย่างก็มี คือข้าว น้ำ ผ้า ยาน (พาหนะ) ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นั่ง ที่นอน และประทีปดวงไฟ การให้ทานนั้นเป็นการสละละความตระหนี่ ความหวงแหนออกจากใจ

ของที่นำมาให้ทานนั้น นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับแล้ว ยังควรเป็นของที่หามาได้โดยสุจริตชอบธรรม มิได้ลักขโมยหรือฉ้อโกงเบียดเบียนเอามา

ทานที่จะมีผลมากย่อมต้องประกอบไปด้วย

๑. เจตนาที่ดีทั้งเวลาก่อนให้ กำลังให้ และให้แล้วก็ยินดีไม่เสียดาย

๒. ของที่นำมาให้ทานต้องของที่หามาได้โดยชอบธรรม เช่น ซื้อหามาด้วยเงินทองที่หามาได้โดยสุจริต ไม่ใช่หามาได้โดยไม่ชอบธรรม เช่นฆ่าสัตว์ เอามาให้ หรือลักขโมยเขามา ฉ้อโกงเขามาให้ทาน เป็นต้น

๓. ผู้ให้ก็มีศีล ผู้รับก็มีศีล

สำหรับผู้ให้ทานย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการคือ (อัง. ปัญจก. ข้อ ๓๕)

๑. เป็นที่รักของชนเป็นอันมาก

๒. สัตบุรุษผู้สงบมีพระพุทธเจ้า เป็นต้น ย่อมคบหาผู้ให้ทาน

๓. กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมขจรขจายไป

๔. ผู้ให้ทานย่อมไม่เหินห่างจากธรรมของคฤหัสถ์ คือ ศีล ๕

๕. ผู้ให้ทาน ตายแล้วย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ส่วนการให้ธรรม จัดเป็นเลิศกว่าการให้อย่างอื่น หากว่าการแสดงธรรมนั้นมุ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้ฟัง และธรรมนั้นเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศไว้ดีแล้ว ว่าเป็นนิยยานิกธรรม คือธรรมที่นำสัตว์ออกจากทุกข์หรือนำสุขมาให้ทั้งโลกนี้และโลกหน้า

ด้วยเหตุนี้ การให้ทานจึงเป็นอุดมมงคล

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่เทวดาที่มาทูลถามปัญหาใน กินททสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ ๑๓๘ ว่า

บุคคลให้อาหารชื่อว่าให้กำลัง

ให้ผ้าชื่อว่าให้วรรณะผิวพรรณ

ให้ยานพาหนะชื่อว่าให้ความสุข

ให้ประทีปดวงไฟชื่อว่าให้ดวงตา

ให้ที่พักอาศัยชื่อว่าให้ทุกอย่าง คือให้ทั้งกำลัง วรรณะผิวพรรณ ความสุข และดวงตา

ส่วนผู้ที่สอนธรรมชื่อว่าให้อมฤตธรรม คือธรรมที่ไม่ตาย เหมือนดังที่พระบรมศาสดาทรงพร่ำสอนธรรมแก่บรรดาสาวกทั้งหลาย อันเป็นเหตุให้สาวกทั้งหลายได้บรรลุอมฤตธรรม คือนิพพานนับจำนวนไม่ได้ เพราะฉะนั้น ธรรมทาน จึงชนะการให้ทั้งปวง

๑๖. การประพฤติธรรม

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๖ การประพฤติธรรม เป็นอุดมมงคล การประพฤติธรรมคือ การประพฤติดีประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ อันได้แก่ประพฤติอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการหรือสุจริตกรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ทั้งด้วยตนเองและใช้ผู้อื่นฆ่า

๒. งดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของเขาไม่อนุญาต

๓. งดเว้นจากการประพฤติประเวณี

๔. งดเว้นจากการพูดเท็จ

๕. งดเว้นจากการพูดส่อเสียด

๖. งดเว้นจากการพูดคำหยาบ

๗. งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ

๘. ไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้ของของผู้อื่นมาเป็นของตน

๙. ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น

๑๐. มีความเห็นถูกตรง ไม่เห็นผิดเป็นมิจฉาทิฐิ คือมีความเห็นว่ามารดาบิดามีคุณ นรกสวรรค์มีจริง เป็นต้น

การประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ จัดเป็นอุดมมงคล เพราะเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุฌาน มรรคผล นิพพานในชาตินี้หรือชาติหน้า เป็นปัจจัยให้เกิดแต่ในสุคติโลกสวรรค์เท่านั้น หากยังไม่ปรินิพพานไปเสียก่อน

ด้วยเหตุนี้การประพฤติธรรมจึงเป็นอุดมมงคล

๑๗. การสงเคราะห์ญาติ

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๗ การสงเคราะห์ญาติ เป็นอุดมมงคล ญาติคือผู้ที่เกี่ยวข้องผูกพันกับเราทางมารดาบิดา เมื่อเวลามีทุกข์เดือดร้อน เราสามารถจะสงเคราะห์เขาด้วยอามิสมีข้าวของเงินทอง เสื้อผ้า เครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น หรือสงเคราะห์ด้วยธรรมให้เขาเชื่อกรรมและผลของกรรม หรือแนะนำให้เขาได้บำเพ็ญกุศล คือ ทาน ศีล ภาวนา ฟังพระธรรมเทศนา อันจะทำให้เขาเข้าใจความเป็นไปของชีวิตว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนเอง เขาทำกรรมมาอย่างใด ย่อมได้รับผลอย่างนั้นอันจะช่วยให้เขาบรรเทาความทุกข์โศกลงได้บ้าง

การสงเคราะห์ญาติจึงเป็นอุดมมงคล

๑๘. การงานที่ไม่มีโทษ

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๘ การงานไม่มีโทษเป็นอุดมมงคล กุศลทั้งหมดที่เป็นไปทางกาย ไม่ว่าจะเป็น การให้ทาน รักษาศีล การช่วยกิจการงานของผู้อื่น การปลูกป่า การสร้างสะพาน การสร้างวัดวาอาราม เป็นต้น ชื่อว่าการงานไม่มีโทษทั้งสิ้นจัดเป็นอุดมมงคล เพราะเป็นเหตุให้ถึงสุคติโลกสวรรค์ ตลอดจนเป็นปัจจัยแก่มรรค ผล นิพพานด้วย เหมือนอย่างบุรุษเข็ญใจคนหนึ่งเป็นตัวอย่าง

ในอดีตกาลนานมาแล้ว บุรุษเข็ญใจคนหนึ่งอาศัยอยู่กับอุปัฏฐากผู้เที่ยวป่าวประกาศให้คนทำบุญ บุรุษนั้นเลื่อมใสในการกระทำนั้น จึงเที่ยวป่าวประกาศให้คนทั้งหลายมาทำบุญ พระราชาทอดพระเนตรเห็นคนมาทำบุญกันมาก จึงตรัสถามราชบุรุษ ราชบุรุษกราบทูลให้ทราบว่ามีบุรุษเข็ญใจคนหนึ่งได้ไปเที่ยวป่าวร้องชักชวนให้คนมาทำบุญ พระราชาทรงเลื่อมใสประทานรางวัลให้เขา เขาก็เที่ยวป่าวร้องไปทั่ว คนทั้งหลายก็มาทำบุญมากกว่าเดิม พระราชาจึงประทานช้างแก่เขา เขาก็ขี่ช้างป่าวร้อง ให้คนมาทำบุญ ด้วยอานุภาพของการเที่ยวป่าวร้องให้คนมาทำบุญนี้เอง ปากของเขาจึงมีกลิ่นหอมดังดอกอุบล ตายไปได้บังเกิดในวิมานทองชั้นดาวดึงส์เสวยสุขอันเป็นทิพย์ มาในสมัยของพระพุทธเจ้าของเรานี้ เขามาเกิดเป็นอำมาตย์ของพระเจ้าปเสนทิโกศล ชื่อว่า สันตติมหาอำมาตย์ได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระโลกนาถ บรมศาสดาแล้วก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

การทำการงานอันไม่มีโทษ มีการป่าวร้องให้คนทั้งหลายมาทำบุญก็ยังมีอานิสงส์ใหญ่หลวงถึงเพียงนี้ ด้วยเหตุนี้การทำการงานอันไม่มีโทษจึงเป็นอุดมมงคลอย่างนี้

๑๙. การงดเว้นจากบาป

ขยายความมงคลข้อที่ ๑๙ การงดเว้นจากบาปเป็นอุดมมงคล คำว่าบาป ได้แก่อกุศลทุจริตทุกอย่างที่ให้ผลเป็นทุกข์ มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น บุคคลที่เห็นโทษของบาป ไม่ยินดีในบาป ย่อมจะละอาย และเกรงกลัวบาป ไม่กล้าทำบาป เพราะเกรงผลของบาปที่จะติดตามมา มีการถูกนินทา เป็นต้นในปัจจุบัน มีการเกิดในอบาย เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานในอนาคต เมื่อละอายบาปและเกรงกลัวบาปก็ย่อมงดเว้นจากบาป ทำแต่บุญ คือสุจริตกรรม มีการงดเว้นจากฆ่าสัตว์ เป็นต้น

การงดเว้นจากบาปนี้ จะงดเว้นด้วยการสมาทาน มีการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถจากพระท่านก็ได้ หรือตั้งใจงดเว้นด้วยตนเองก็ได้ ซึ่งเมื่อมีเหตุที่จะทำให้ล่วงละเมิดศีลเกิดขึ้น ก็เกิดความละอาย งดเว้นเสียได้ ส่วนพระอริยเจ้าทั้งหลายมีพระโสดาบันเป็นต้น ท่านงดเว้นจากบาปอันเป็นเวรภัย ๕ ประการ มีการฆ่าสัตว์เป็นต้นได้โดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทวิรัติโดยไม่ต้องสมาทานด้วยอำนาจอริยมรรคที่ท่านได้

การงดเว้นจากบาปจึงเป็นเหตุให้เกิดความสุขความเจริญทั้งโลกนี้และโลกหน้า เป็นเหตุให้ละเวรภัยทั้งปวง และเป็นเหตุให้บรรลุคุณวิเศษมีมรรค ผล นิพพานได้ด้วย ดังเรื่องของอุบาสกคนหนึ่งเป็นตัวอย่าง

เล่ากันมาว่าอุบาสกคนหนึ่งอยู่ในบ้านทันตคาม ใกล้ภูเขาได้สมาทานศีล จากพระปิงคลพุทธรักขิต ที่อยู่ในอัมพริยวิหาร ครั้นสมาทานศีลแล้วก็ไปไถนา ไถนาแล้วก็ปล่อยโคไปกินหญ้า โคเที่ยวไปกินหญ้าแล้วหายไป อุบาสกนั้นเที่ยวตามหาโคขึ้นไปบนภูเขา ถูก

งูเหลือมตัวใหญ่เลื้อยมารัดเขาไว้เพื่อกินเป็นอาหาร เขามีมีดเล่มหนึ่งอยู่ในมือ คิดจะฟันงูนั้นให้ตายแต่ก็กลัวศีลจะขาด เมื่องูนั้นรัดแน่นเข้า ๆ เขาจึงคิดว่าถ้าเขาฆ่างู งูก็ตาย ศีลเราก็ขาด อย่ากระนั้นเลยเรายอมตายแต่ไม่ยอมศีลขาด คิดแล้วก็ขว้างมีดทิ้งไป ตั้งจิตคิดถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอารมณ์ ด้วยอานุภาพแห่งศีลที่ตนรักษาดีแล้ว บันดาลให้กายของอุบาสกนั้นร้อนดังไฟ งูนั้นทนความร้อนไม่ได้ก็คลายตัวจากอุบาสกนั้นเลื้อยเข้าไปในป่า อุบาสกนั้นก็รอดชีวิตกลับมาด้วยอานิสงส์ที่ศีลบริสุทธิ์ ยอมสละชีวิตเพื่อรักษาศีลไว้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์แล้วจึงควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลที่รักษาดีแล้ว เป็นปัจจัยให้ถึงสุคติและมรรค ผล นิพพาน

ด้วยเหตุนี้การงดเว้นจากบาป ด้วยการรักษาศีลเป็นต้น จึงเป็นอุดมมงคล

๒๐. การสำรวมจากน้ำเมา

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๐ การสำรวมจากน้ำเมาเป็นอุดมมงคล น้ำเมานั้นท่านหมายถึงสุราและเมรัย เป็นต้น เมรัยได้แก่น้ำเมาที่เกิดจากการหมักดอง เช่น เมรัยที่ได้จากการหมักดองดอกไม้ และผลไม้ เป็นต้น

ในสมัยก่อน ท่านบัญญัติน้ำเมาไว้เพียงสุราและเมรัยเท่านั้น แต่ปัจจุบันของมึนเมาที่มีโทษร้ายแรงกว่าสุราและเมรัยมีมาก เช่น ผงขาว เฮโรอีน ยาม้า เป็นต้น ก็สงเคราะห์เข้าในน้ำเมาด้วย เพราะเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ขาดสติ เมื่อประมาทขาดสติก็สามารถจะทำบาปกรรมทุกอย่างได้โดยปราศจากความละอาย แม้การฆ่ามารดาบิดาและบุตรภรรยาอันเป็นที่รัก ดังเรื่องนี้เป็นตัวอย่าง

ในอดีตกาลนานมาแล้ว พระราชาเมืองพาราณสีองค์หนึ่งเป็น

คนไม่มีศีล เสวยแต่สุราเมรัย แกล้มกับเนื้อ วันใดไม่มีเนื้อพระองค์จะไม่เสวยพระกระยาหารเลย วันหนึ่งเป็นวันอุโบสถไม่มีใครฆ่าเนื้อ พ่อครัวร้อนใจที่ไม่มีเนื้อถวาย จึงเข้าไปกราบทูลพระอัครมเหสีให้ทรงทราบ พระนางจึงตรัสว่า ถ้าเช่นนั้นเมื่อจะนำพระกระยาหารเข้าไปถวายเราจะพาพระโอรสเข้าไปเฝ้าก่อน ด้วยว่าพระโอรสเป็นที่รักสนิทเสน่หาของพระราชา พ่อครัวก็ทำตาม ครั้นถึงเวลาอาหาร พระอัครมเหสีก็ทรงนำพระโอรสเข้าไปก่อน ขณะนั้นพระราชากำลังทรงเมาสุเรา ทอดพระเนตรเห็นพระโอรสก็ทรงอุ้มขึ้นประทับบนพระเพลาเชยชมด้วยความรัก ครั้นพ่อครัวนำพระกระยาหาร จึงตรัสถามพ่อครัว พ่อครัวกราบทูลว่า วันนี้เป็นวันอุโบสถหาเนื้อไม่ได้พระเจ้าข้า พระราชาด้วยความเมา จึงทรงจับพระโอรสหักคอโยนให้พ่อครัว รับสั่งให้ไปแกงเนื้อมาถวาย พ่อครัวก็เอาเนื้อพระโอรสไปแกงมาถวายให้เสวย ครั้นเสวยแล้วก็บรรทมหลับไปตลอดราตรี รุ่งเช้าสร่างเมาทรงเรียกหาพระโอรส พระอัครมเหสีทรงกรรแสงทูลว่า พระโอรสถูกพระองค์หักคอตายตั้งแต่เมื่อวานนี้ ประทานให้พ่อครัวไปแกงเนื้อ พระราชาทรงสดับแล้วทรงปริเทวนาการรำพันถึงพระโอรส เมื่อทรงคลายความโศกแล้วทรงอธิษฐานว่า ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป พระองค์จะไม่เสวยน้ำจัณฑ์อีก

นี่ก็คือโทษของการดื่มน้ำเมา เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า การสำรวม (คืองดเว้น) จากการดื่มน้ำเมา จึงเป็นอุดมมงคล

๒๑. ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๑ ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลายเป็นอุดมมงคล ก็ความไม่ประมาทนั้นได้แก่ สติ ความระลึกได้

คือระลึกอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นกุศลทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ สติจึงเหมือนหางเสือเรือ ที่จะทำให้เรือแล่นฝ่าอันตราย ตรงไปสู่จุดหมายในที่สุด คำว่าธรรมทั้งหลาย จึงได้แก่กุศลธรรมทั้งหลายตั้งแต่กุศลขั้นทาน ขั้นศีล ไปจนถึงขั้นภาวนา ซึ่งล้วนอาศัยสติความไม่ประมาททั้งสิ้นจึงเกิดขึ้นได้ เหมือนพระจักขุบาล เป็นผู้ไม่ประมาท สมาทานเนสัชชิกธุดงค์ คือไม่นอนตลอด ๓ เดือน จนเกิดโรคตา หมอให้ยาตามาหยอด ท่านก็ไม่ยอมนอนหยอดยา แต่ได้บำเพ็ญเพียรเจริญกัมมัฏฐานโดยไม่ย่อท้อ พอถึงวันออกพรรษา ตาทั้ง ๒ ข้างของท่านก็บอดพร้อมกับการบรรลุเป็นพระอรหันต์

นี่ก็คือผลของความไม่ประมาท ไม่ขาดสติในกุศลธรรมทั้งหลายนั่นเอง ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลายจึงเป็นอุดมมงคล

๒๒. ความเคารพ

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๒ ความเคารพเป็นอุดมมงคล ความเคารพนั้นสามารถจะแสดงออกได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความเคารพไว้ในที่ ๗ สถานคือ

๑. เคารพในพระพุทธเจ้า

๒. เคารพในพระธรรม

๓. เคารพในพระสงฆ์

๔. เคารพในสิกขา คือในศีลสิกขา

๕. เคารพในสมาธิ คือเคารพในสมาธิภาวนา

๖. เคารพในความไม่ประมาท คือระลึกในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

๗. เคารพในปฏิสันถาร การต้อนรับ ไม่ว่าจะเป็นการต้อนรับ

ด้วยอามิส มี ข้าว น้ำ เป็นต้น หรือต้อนรับด้วยธรรมะ มีการให้สติความไม่ประมาท เป็นต้น

ถ้าความเคารพทั้ง ๗ ประการนี้ยังดำรงอยู่ตราบใด พระศาสนาก็ยังดำรงอยู่ไม่เสื่อมไปตราบนั้น ผู้ที่เคารพในฐานะทั้ง ๗ เหล่านี้ ชื่อว่าไม่เสื่อมจากสกุล ทั้งตั้งอยู่ใกล้นิพพานด้วย ความเคารพจึงจัดเป็นอุดมมงคลอีกประการหนึ่ง

๒๓. การอ่อนน้อมถ่อมตน

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๓ การอ่อนน้อมถ่อมตน ความประพฤติถ่อมตนเป็นอุดมมงคล ความประพฤติถ่อมตนนั้นได้แก่ความไม่พองลม คือไม่ยกตนข่มท่าน ไม่ถือตัวว่ามีชาติตระกูลสูง มีความรู้สูง มียศสูง เป็นต้น แล้วเหยียบย่ำดูถูกผู้ที่มีชาติตระกูลต่ำกว่า มีความรู้น้อยกว่า มียศต่ำกว่า เป็นต้น การยกตนข่มท่านจึงเป็นอกุศลประเภทมานะ ทำให้เป็นคนกระด้างถือตัว ไม่ยอมก้มหัวให้ใคร คนมีมานะจึงไม่น่ารัก ขาดความอ่อนน้อม เป็นที่รังเกียจของผู้คบหาในปัจจุบัน และทำให้เกิดในตระกูลต่ำในภายหน้า ทำให้พลาดจากคุณวิเศษที่ควรจะได้ เหมือนดังครูสัญชัยเวลัฏฐบุตร ที่เคยเป็นครูของท่านพระสารีบุตร และท่านพระมหาโมคคัลลานะ ในสมัยที่ยังมิได้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เดิมท่านทั้งสองบวชเป็นปริพาชกในสำนักของครูสัญชัย เรียนจนจบความรู้ที่ครูสอนให้ เห็นว่ายังไม่ใช่ทางหลุดพ้น จึงลาอาจารย์ไปแสวงหาทางหลุดพ้น ท่านพระสารีบุตรได้พบท่านพระอัสสชิอรหันตสาวก ฟังธรรมของท่านแล้วบรรลุเป็นพระโสดาบัน เมื่อได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วก็นำธรรมะที่ได้ฟังนั้นไปเล่าให้ท่านพระมหาโมคคัลลานะผู้เป็นสหายฟัง ท่านพระมหาโมคคัลลานะก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน

เช่นกัน เมื่อท่านทั้งสองบรรลุธรรมแล้วก็ใคร่จะไปเฝ้าพระบรมศาสดา ก่อนไปได้ชักชวนครูสัญชัยอาจารย์เก่าของตนให้ไปด้วย ครูสัญชัยทั้ง ๆ รู้ว่าการไปเฝ้าพระบรมศาสดาเป็นการไปดีมีประโยชน์ แต่ด้วยมานะว่าตนเป็นครูมีลูกศิษย์ลูกหามาก จะยอมตนเป็นศิษย์ของพระสมณโคดม ซึ่งเด็กกว่าได้อย่างไร จึงไม่ยอมไป เป็นเหตุให้พลาดโอกาสคือมรรค ผล นิพพาน ที่ควรจะได้ นี่คือโทษของมานะ ความกระด้างถือตัว ส่วนท่านพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้เข้าเฝ้าพระบรมศาสดาบวชแล้วก็ได้เป็นพระอรหันต์และได้เป็นพระอัครสาวกขวาซ้ายของพระศาสดาด้วย

ความมีมานะจึงไม่ดีเลย ส่วนความไม่มีมานะ ประพฤติถ่อมตนเป็นอุดมมงคล

๒๔. ความสันโดษ

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๔ ความสันโดษเป็นอุดมมงคล ความสันโดษนั้นแปลว่าความยินดี ซึ่งได้แก่ความยินดี ๓ อย่างคือยินดีตามที่ได้มา ๑ ยินดีตามกำลัง ๑ ยินดีตามสมควร ๑ บุคคลที่ยินดีในฐานะทั้ง ๓ นี้แล้วย่อมจะไม่โลภ ไม่อยากได้ ไม่ต้องการเกินสมควร การไม่รู้จักสันโดษจึงมีโทษ ดังเรื่องของภิกษุณีรูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล

ในกรุงสาวัตถี อุบาสกเจ้าของไร่กระเทียมคนหนึ่งได้ปวารณาแก่สงฆ์ว่า ผู้ใดต้องการกระเทียมก็นิมนต์มาเอาไปได้ วันหนึ่งภิกษุณีชื่อถูลนันทาได้พาพวกภิกษุณีไปเก็บกระเทียมที่ไร่ของอุบาสกนั้นไปเป็นอันมาก อุบาสกเห็นความโลภมากของพวกภิกษุณีก็ไม่พอใจกล่าวติเตียน พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบจึงทรงบัญญัติ ห้ามฉันกระเทียม รูปใดฉันเป็นอาบัติปาจิตตีย์

นี่คือโทษของความไม่รู้จักพอ เพราะขาดสันโดษนั่นเอง สันโดษจึงเป็นอุดมมงคลอีกประการหนึ่ง

๒๕. ความกตัญญู

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๕ ความกตัญญูเป็นอุดมมงคล กตัญญูนั้นคือความเป็นผู้รู้คุณ ที่ผู้อื่นกระทำแล้วแก่ตน เมื่อใครเขาทำคุณให้แก่เรา ไม่ว่ามากหรือน้อย ก็นึกถึงคุณของเขา คิดจะตอบแทนคุณของเขา การตอบแทนคุณเรียกว่า กตเวที กตัญญูจึงมาคู่กับกตเวทีเสมอ พระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลที่หาได้ยาก ๒ จำพวกคือ

บุพการี ผู้ที่กระทำคุณแก่เราก่อนมีบิดามารดา ครู อาจารย์ เป็นต้น ๑

กตัญญูกตเวที ผู้ที่รู้คุณที่เขาทำแล้วแก่ตนและตอบแทนคุณผู้นั้น มีการตอบแทนคุณ มารดาบิดา ครูอาจารย์ เป็นต้น ๑

ก็มารดาบิดา ท่านให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามาก่อนใคร ๆ ส่วนครูอาจารย์ก็ให้วิชาความรู้แก่เรารองมาจากบิดามารดา ท่านเหล่านี้จึงเป็นผู้ทำคุณแก่เราก่อน สมควรที่เราจะตอบแทนคุณท่านในเมื่อมีโอกาส การกระทำเช่นนี้ได้รับการยกย่องสรรเสริญในเวลามีชีวิตอยู่ กับเป็นเหตุให้เกิดในสุคติโลกสวรรค์เมื่อตายไปแล้ว

เรื่องราวของผู้ที่มีความกตัญญูนั้นมีมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน อย่างท่านพระอานนท์กตัญญูรู้คุณของพระบรมศาสดา ยอมเอาตนเข้าขวางช้างนาฬาคีรีที่พระเทวทัตปล่อยมา หวังจะให้ทำร้ายพระพุทธเจ้า แต่ด้วยอำนาจพระเมตตา ช้างไม่อาจทำร้ายพระพุทธเจ้าได้ แม้ท่านสารีบุตรก็ได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาว่าเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวที กล่าวคือท่านพระสารีบุตรเคยได้อาหารทัพพี

หนึ่งจากราธะพราหมณ์ก็ไม่ลืม เมื่อราธะพราหมณ์ต้องการจะบวชเมื่อแก่ พระสงฆ์ไม่ยอมบวชให้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่าใครรู้จักพราหมณ์ผู้นี้บ้าง ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า ท่านรู้จักเพราะเคยถวายอาหารแก่ท่าน ๑ ทัพพี พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงรับสั่งให้ ท่านพระสารีบุตรเป็นอุปัชฌาย์บวชให้ ด้วยญัตติจตุตถกรรมวาจาเป็นภิกษุในพระศาสนา

ความกตัญญูรู้คุณท่าน จึงเป็นเหตุให้ได้รับความสุข ความเจริญทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ความกตัญญู จึงจัดเป็นอุดมมงคลอีกประการหนึ่ง

๒๖. การฟังธรรมตามกาล

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๖ การฟังธรรมตามกาลเป็นอุดมมงคล อรรถกถาท่านกล่าวว่า บุคคลใดมีใจฟุ้งซ่าน ถูกวิตกอย่างใดย่างหนึ่งมีกามวิตก คือการตรึกถึงกามเป็นต้นครอบงำ การฟังธรรมเพื่อขจัดความฟุ้งซ่านในขณะนั้น เรียกว่าการฟังธรรมตามกาลเพราะละอกุศลวิตกเป็นต้นได้

อีกอย่างหนึ่ง การเข้าไปหากัลยาณมิตรแล้วฟังธรรม เพื่อกำจัดความสงสัยในกาลใด กาลนั้นชื่อว่าการฟังธรรมตามกาล การฟังธรรมตามกาลจัดเป็นอุดมมงคล เพราะเป็นเหตุให้ได้บรรลุคุณวิเศษต่าง ๆ มีการละนิวรณ์เป็นต้นได้ นอกจากนั้นยังกำจัดกิเลสให้สิ้นไปได้ด้วย

การฟังธรรมมีอานิสงส์ถึง ๕ ประการคือ (อัง.ปัญจกนิบาต ข้อ ๑๐๒)

๑. ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟัง

๒. แม้ฟังแล้วเมื่อได้ฟังซ้ำอีกย่อมเข้าใจและจำได้

๓. ทำให้บรรเทาหรือคลายความสงสัยได้

๔. ทำความเห็นให้ถูกตรง ไม่เป็นมิจฉาทิฏฐิ

๕. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

ส่วนการฟังธรรมตามกาลมีอานิสงส์ ๕ ประการ (อัง.นวก นิบาต ข้อ ๒๐๘) ดังที่ท่านพระนันทกะแสดงให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า

๑. ผู้ฟังย่อมเป็นที่รักที่พอใจ เป็นที่ยกย่องของพระศาสดา

๒. ผู้ฟังย่อมซาบซึ้งในอรรถะและธรรมะ คือเหตุและผลของธรรมนั้น ๆ

๓. ย่อมแทงตลอดในธรรมะนั้น ๆ

๔. ย่อมได้รับคำสรรเสริญจากเพื่อนพรหมจรรย์

๕. ทำให้ปรารภความเพียร เพื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่แจ้ง

อีกอย่างหนึ่ง พระบรมศาสดาตรัสว่า การฟังธรรมตามกาลอันบุคคลบำเพ็ญโดยชอบ ให้เป็นไปโดยชอบ ย่อมให้ถึงความสิ้นอาสวะโดยลำดับ

ส่วนอาจารย์บางท่านกล่าวว่า

๑. การฟังธรรมเป็นเหตุให้พระศาสนารุ่งเรืองอยู่ได้นาน

๒. ตายไปแล้วได้เกิดในสุคติโลกสวรรค์

๓. จะได้ตรัสรู้มรรคผล

๔. เป็นอุปนิสสัยปัจจัยไปในภพภายหน้า

ดังเรื่องนี้เป็นตัวอย่าง

แม่ไก่ตัวหนึ่งฟังภิกษุรูปหนึ่งสาธยายธรรม ด้วยความเลื่อมใส ถูกนกเหยี่ยวโฉบไป มีจิตนึกถึงเสียงพระธรรมนั้นตายไปบังเกิดเป็นธิดากษัตริย์ ออกบวชเจริญฌานตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก จุติ

จากพรหมโลกมาเกิดเป็นลูกเศรษฐี ตายแล้วไปเกิดเป็นสุกร ได้เห็นพระพุทธเจ้ามีจิตเลื่อมใส ตายแล้วเกิดเป็นธิดากษัตริย์อีก จากนั้นไปเกิดในบ้านคามวาสีเป็นลูกพ่อค้า แล้วเกิดเป็นลูกกุฎุมพีในเมืองอนุราธชื่อสุมนา เมื่อเป็นสาวได้เป็นภริยาของมหาอำมาตย์ อยู่มาวันหนึ่งพระอุตตระพาภิกษุสงฆ์เข้าไปบิณฑบาตที่บ้านของนางสุมนา เห็นนางแล้วก็กล่าวว่า ลูกสุกรมาเกิดในที่นี้แล้ว นางได้ฟังว่าตนเคยเกิดเป็นลูกสุกรก็สลดใจ เกิดความเบื่อหน่าย จึงลาสามีออกบวชเป็นภิกษุณี เจริญสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดวิปัสสนาญาณ บรรลุเป็นพระอรหันต์ นี่ก็ด้วยอานิสงส์ของการฟังธรรมตั้งแต่ครั้งยังเป็นแม่ไก่ อันเป็นอุปนิสัยปัจจัยสืบต่อกันมาเป็นลำดับถึง ๑๒ ชาติจึงบรรลุ มรรคผล เป็นพระอรหันต์ เป็นการสิ้นสุดวัฏฏะอย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้นการฟังธรรมตามกาลจึงเป็นอุดมมงคล

๒๗. ความอดทน

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๗ ขันติ ความอดทน อดกลั้นเป็นอุดมมงคล บุคคลที่อดทนต่อคำด่าว่า อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่อความเย็น ความร้อน ไม่หวั่นไหวในอารมณ์อันไม่น่าชอบใจ จัดเป็นผู้มีขันติ เป็นผู้ที่พระบรมศาสดาทรงยกย่อง สรรเสริญ เพราะบุคคลเช่นนี้ย่อมสามารถบรรลุคุณวิเศษได้

ขันติย่อมมีได้เพราะอาศัยหิริ ความละอายบาป และโอตตัปปะ ความสะดุ้งเกรงกลัวบาป พูดง่าย ๆ คือเห็นโทษของโทสะ ความโกรธ ความไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับขันติ คือ อโทสะ ความไม่โกรธ ผู้ที่อดทนได้ไม่โกรธตอบจึงเป็นที่ยกย่องของบัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น แม้ผู้ที่เห็นโทษของการเกิดแล้ว อดทนต่อความทุกข์ที่ได้รับก็จัดเป็นขันติ ดังขันติความ

อดทนของพระเตมีย์โพธิสัตว์ที่ไม่ยินดีในราชสมบัติเพราะเกรงว่าเมื่อเสวยราชสมบัติแทนพระราชาบิดาแล้ว จะต้องฆ่าคน อันเป็นเหตุให้ตกนรกจึงสู้ทนทำเป็นคนใบ้อยู่ถึง ๑๖ ปี นี่จัดเป็นยอดของขันติ

หรืออย่างที่ภิกษุที่เจริญกัมมัฏฐานรูปหนึ่ง เจริญกัมมัฏฐานอยู่ในถ้ำใกล้เจติยบรรพต ที่นั้นน้ำค้างตกมาก อากาศหนาวเย็นจนท่านเป็นเหน็บชาไปทั้งกาย ท่านพิจารณาว่าความหนาวในที่นี้ยังน้อยกว่าความหนาวเย็นในโลกันตนรก ซึ่งหนาวเย็นจนร่างกายของสัตว์ละลายได้ ท่านพิจารณาอย่างนั้นแล้ว มีขันติ อดทนต่อความหนาวโดยไม่หวั่นไหว แล้วก็ได้สำเร็จมรรคผล ขันติความอดทนจึงมีประโยชน์มาก เพราะสามารถทำลายบาปอกุศลได้ นี่เป็นตัวอย่างของผู้ที่อดทนต่อความหนาว เพราะเห็นภัยในนรก

บางท่านเห็นภัยอันเกิดจากความร้อนในอเวจีมหานรก จึงสู้อดทนต่อความร้อนในเมืองมนุษย์ เร่งบำเพ็ญเพียร เจริญสมณธรรมจนได้บรรลุมรรคผล เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ขันติเป็นอุดมมงคล เพราะเป็นเหตุให้ถึงนิพพานในที่สุด

๒๘. ความเป็นผู้ว่าง่าย

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๘ ความเป็นผู้ว่าง่ายเป็นอุดมมงคล ผู้ไม่มีมานะ มีใจเบิกบาน น้อมรับคำสอนของบัณฑิตโดยเคารพ ผู้นั้นเรียกว่าเป็นผู้ว่าง่าย ผู้ว่าง่ายย่อมได้รับประโยชน์ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ไม่มีใครรังเกียจที่จะแนะนำสั่งสอน ดังเรื่องของท่านพระราธะผู้บวชเมื่อแก่โดยมีท่านพระสารีบุตรเป็นอุปัชฌาย์ ท่านพระสารีบุตรจะแนะนำสั่งสอนอย่างใดก็รับฟังและปฏิบัติตามโดยเคารพ มิได้ทะนงตนว่าเป็นผู้แก่กว่า ในไม่ช้าก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ นี่ก็เพราะความเป็นผู้ว่าง่ายนั่นเอง ความว่าง่ายจึงเป็นอุดมมงคล

ส่วนความเป็นผู้ว่ายากนั้น เป็นอวมงคล มีโทษมากดังเรื่องของนันทยักษ์ ซึ่งเห็นท่านพระสารีบุตรนั่งเข้านิโรธสมาบัติอยู่ในที่แจ้ง จึงบอกกับเพื่อนเพื่อนยักษ์ด้วยกันว่า สหาย เราจะตีศีรษะสมณะผู้นี้ให้ท่านดู เพื่อนยักษ์ก็ห้ามไม่ให้ทำ เพราะสมณนั้นมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก ทั้งมีคุณสูงยิ่ง เพื่อนยักษ์ห้ามถึง ๓ ครั้ง นันทยักษ์ก็ไม่เชื่อฟังยังขืนเอากระบองตีศีรษะท่านอย่างแรง แต่ท่านพระสารีบุตรก็ไม่เป็นอันตรายใด ๆ เพียงแต่เจ็บศีรษะนิดหน่อย ส่วนนันทยักษ์เองกลับถูกแผ่นดินสูบลงไปไหม้อยู่ในอเวจีมหานรก ทั้งนี้ก็เพราะความว่ายากของนันทยักษ์ที่ไม่เชื่อคำตักเตือนของเพื่อน

เพราะฉะนั้นความว่ายากจึงมีโทษ ส่วนความว่าง่ายมีแต่คุณ ความว่าง่ายจึงเป็นอุดมมงคล

๒๙. การเห็นสมณะ

ขยายความมงคลข้อที่ ๒๙ การเห็นสมณะเป็นอุดมมงคล คำว่าสมณะ แปลว่าผู้สงบ ในที่นี้สมณะหมายถึงบรรพชิตหรือนักบวช ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมกายวาจาใจ และปัญญา เพื่อดับกิเลสมาแล้วเป็นอย่างดี หรือ หมายถึงสมณะที่หมดจดจากกิเลส เป็นพระอรหันต์แล้ว การได้เห็น ได้เข้าใกล้ ได้ฟัง ได้ระลึกถึง ได้อุปัฏฐาก บำรุงบรรพชิตทั้งหลาย ผู้ถึงพร้อมด้วยความฝึกตนอย่างสูง ย่อมเป็นเพื่อความสงบระงับจากกิเลส แม้พระพุทธเจ้าของเราก่อนที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงพบเห็นสมณะคือพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อน ๆ มาแล้วถึง ๒๔ พระองค์ ได้เข้าใกล้ บำรุงและฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเหล่านั้นมาก่อน จึงสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ แม้พระสาวกทั้งหลายก็เช่นกัน

ท่านกล่าวว่าเมื่อได้พบเห็นสมณะแล้ว ยังไม่ต้องยกมือเคารพ

เพียงแต่แลดูด้วยความรักและความเลื่อมใสเท่านั้น ก็จะเป็นผลให้นัยน์ตาแจ่มใส ไม่ฝ้าฟาง ไม่เป็นต้อนับเป็นพันชาติทั้งจะได้สมบัติในเมืองมนุษย์และเทวดาถึงแสนกัป

การที่บุคคลได้รับมนุษย์สมบัติ เพราะได้พบเห็นสมณะมาก่อนนั้นไม่น่าอัศจรรย์ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีปัญญา แต่สัตว์เดรัจฉานมีแต่ความเชื่อความเลื่อมใส ขาดปัญญา เมื่อได้เห็นสมณะแล้วได้สมบัติในสวรรค์นั่นซิน่าอัศจรรย์ ดังเรื่องของนกเค้าตัวนี้

เรื่องนี้เกิดขึ้นสมัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่ ถ้ำอินทสาละคูหา เขตเมืองราชคฤห์ นกเค้าตัวหนึ่งอาศัยอยู่ที่ถ้ำนั้นได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วเลื่อมใส เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกบิณฑบาต ก็ได้บินตามไปส่ง เมื่อเสด็จกลับก็บินมารับ วันหนึ่งนกเค้าบินลงมาจากภูเขา ประคองปีกทั้งคู่น้อมศีรษะลงกระทำอัญชลี พระผู้มีพระภาคเจ้าทอดพระเนตรเห็นแล้วทรงแย้มพระโอษฐ์ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า นกเค้าตัวนี้มีจิตเลื่อมใสโสมนัส ในเราทั้งหลาย ผู้มีศีลงาม มีธรรมงามในครั้งนี้ ตายไปจะเกิดอยู่สุคติถึงแสนกัป แล้วจะได้ตรัสรู้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าชื่อโสมนัส ด้วยอานิสงส์ที่ได้เห็นพระพุทธเจ้า และพระอริยสาวกแล้วเกิดความโสมนัสเลื่อมใส นี่คือผลของการได้เห็นสมณะแล้วเลื่อมใส

ความจริงแล้ว การได้เห็นสมณะผู้ปราศจากกิเลสนั้นเป็นมงคล อย่างน้อยก็เป็นกุศลวิบากทางตา เมื่อเห็นท่านแล้วจิตของใครจะเลื่อมใสหรือไม่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าเห็นแล้วเลื่อมใส กุศลก็เกิด แต่ถ้าเห็นแล้วจิตไม่เลื่อมใส โทสะความไม่ชอบใจอันเป็นอกุศลก็เกิด ในสมัยนี้เราอาจจะหาสมณะผู้งามพร้อมอย่างนั้นได้ยาก ถึงกระนั้นการเห็นนั้นก็ยังจัดเป็นมงคลเพราะได้เห็นผ้ากาสาวพัสตร์อันถือว่าเป็นธงชัยของพระอรหันต์ แล้วน้อมจิตไปในพระคุณของ

พระพุทธเจ้า ผู้เป็นพระประมุขแห่งสงฆ์ หรือน้อมจิตไปในคำสอนของท่าน หรือน้อมจิตไปในพระคุณของพระอริยสงฆ์ เมื่อน้อมจิตไปอย่างนี้ ความเลื่อมใสโสมนัสย่อมเกิดขึ้นได้ การเห็นนั้นจึงเป็นมงคล อย่างสูงสุด เพราะเป็นปัจจัยให้เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ในเบื้องต้น บรรลุมรรค ผล นิพพานในที่สุด

การเห็นสมณะ จึงเป็นอุดมมงคล

๓๐. การสนทนาธรรมตามกาล

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๐ การสนทนาธรรมตามกาลเป็นอุดมมงคล ในเรื่องนี้ท่านกล่าวว่า ภิกษุผู้ทรงพระสูตร ๒ รูปสนทนาพระสูตรกัน ภิกษุ ๒ รูปผู้ทรงพระวินัย สนทนาพระวินัยกัน ภิกษุ ๒ รูปผู้ทรงพระอภิธรรม สนทนาพระอภิธรรมกัน ภิกษุผู้กล่าวชาดกสนทนาชาดกกัน ภิกษุผู้สนใจศึกษาอรรถกถา ก็สนทนาอรรถกถากัน เพื่อชำระจิตที่ถูกความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน หรือความสงสัยครอบงำ ในเวลาพลบค่ำ หรือในเวลาย่ำรุ่ง การสนทนาธรรมตามกาล ตามเวลา อย่างนี้ชื่อว่า การสนทนาธรรมตามกาล ก็การสนทนาธรรมตามกาลนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทาความหดหู่ ฟุ้งซ่าน ความสงสัย เป็นต้นแล้ว ยังเป็นเหตุให้ได้รับคุณทั้งหลายมีความฉลาดในปริยัติธรรม เป็นต้น

ผู้ที่สนทนาธรรมตามกาลย่อมได้อานิสงส์ ๕ ประการ คือ (นันทกะสูตร อํ. นวก. ข้อ ๒๐๘)

๑. เป็นที่ยกย่องของพระศาสดา

๒. ย่อมเข้าใจเนื้อความของธรรมนั้น ๆ

๓. ย่อมแทงตลอดเนื้อความอันลึกซึ้งด้วยปัญญา

๔. ย่อมได้รับคำสรรเสริญจากเพื่อนพรหมจรรย์

๕. ย่อมปรารภความเพียร เพื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่แจ้ง สำหรับผู้ที่จบกิจพรหมจรรย์ ย่อมประกอบธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (คือเข้าฌานหรือผลสมาบัติ)

ด้วยเหตุนี้การสนทนาธรรมตามกาลจึงเป็นอุดมมงคล

๓๑. ความเพียรเผากิเลส

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๑ ตโป ความเพียรเป็นความเพียรเผากิเลส เป็นอุดมมงคล

ชื่อว่า ตบะ เพราะเผาบาปธรรมทั้งหลาย อินทรียสังวร การสำรวมอินทรีย์ก็ดี วิริยะความเพียรที่เป็นกุศลก็ดี ชื่อว่า ตบะ

อินทรียสังวร ชื่อว่า ตบะ เพราะป้องกันจิตไม่ให้ตกไปในความยินดีและยินร้าย การมีสติระลึกรู้อยู่ในลักษณะของรูปนาม ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ชื่อว่าอินทรียสังวร การสำรวมอินทรีย์

วิริยะ ความเพียรนั้นมีทั้งเพียรในกุศลและอกุศล ความเพียรในกุศลเท่านั้นจัดเป็นตบะ เพราะเผาอกุศล ทำให้กุศลเจริญขึ้น

ตัวอย่างของผู้ไม่สำรวมอินทรีย์มีโทษอย่างไร พึงเห็นได้จากเรื่องนี้

สามเณรรูปหนึ่งได้ฌานสมาบัติ เวลาไปบิณฑบาตก็เหาะไป วันหนึ่งเหาะมาลงที่บ้านของนายช่างหูก ได้เห็นธิดาของนายช่างหูกมีรูปร่างหน้าตางดงาม มิได้สำรวมตาได้มองดูเธอด้วยความกำหนัดยินดี เป็นเหตุให้กามราคะ ความยินดีในกามเกิดขึ้น ฌานจึงเสื่อม ไม่อาจเหาะกลับไปยังสำนักได้ นี่คือโทษของความไม่สำรวมอินทรีย์คือตา

เพราะฉะนั้นการสำรวมอินทรีย์คือตา เป็นต้นจึงจัดเป็นตบะ

เครื่องเผาบาปธรรม จัดเป็นอุดมมงคลประการหนึ่ง

๓๒. การประพฤติพรหมจรรย์

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๒ พรหมจรรย์เป็นอุดมมงคล พรหมจรรย์หมายถึงความประพฤติประเสริฐ ในที่นี้หมายถึงการเว้นจากเมถุนธรรม ๑ สมณธรรม ๑ ศาสนาคือคำสอนของพระพุทธเจ้า ๑ และมรรคอีก ๑

บางแห่งท่านกล่าวว่า พรหมจรรย์มี ๑๐ อย่างคือ

๑. ทาน การให้ข้าว น้ำ เป็นต้น

๒. เวยยาวัจจะ การช่วยเหลือในกิจการที่เป็นกุศลด้วยความเต็มใจ

๓. ศีล ๕ มีการไม่ฆ่าสัตว์ เป็นต้น

๔. อัปมัญญา การเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

๕. เมถุนวิรัติ การไม่เสพเมถุน

๖. สทารสันโดษ คือการยินดีเฉพาะคู่ครองของตน (ยินดีแต่สามีภรรยาของตน)

๗. วิริยะ ความเพียรในการทำกุศล

๘. อุโบสถศีล การรักษาอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘

๙. อริยมรรค มีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ จนถึง สัมมาสมาธิ

๑๐. ศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้า

ทั้ง ๑๐ อย่างนี้เรียกว่าพรหมจรรย์ เพราะเป็นความประพฤติอันประเสริฐจัดเป็นอุดมมงคล คือเป็นเหตุให้เกิดความเจริญและได้รับคุณวิเศษนานาประการ

๓๓. การเห็นอริยสัจ

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๓ การได้เห็นอริยสัจเป็นอุดมมงคล การเห็นแจ้งแทงตลอด อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ด้วยอริยปัญญานั้นเป็นการเห็นแจ้งที่เกิดขึ้นเมื่ออริยมรรคทั้ง ๘ องค์มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น มาประชุมพร้อมกันเป็นมรรคสมังคี ทำลายกิเลสให้ขาดจากสันดานก้าวล่วงวัฏทุกข์เสียได้ จัดเป็นการเห็นอย่างยอดเยี่ยม

๓๔. การทำนิพพานให้แจ้ง

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๔ การทำนิพพานให้แจ้งเป็นอุดมมงคล มงคลข้อนี้สืบต่อมาจากมงคลข้อที่ ๓๑, ๓๒ และ ๓๓ เพราะบุคคลจะทำนิพพานให้แจ้งได้ ก็เพราะเพียรประพฤติมรรคพรหมจรรย์ จนเห็นแจ้งอริยสัจ ๔

การทำนิพพานให้แจ้งนั้น ทำให้พ้นจากคติทั้ง ๕ คือนิรยคติ เปตคติ ดิรัจฉานคติ มนุสสคติ และเทวคติ ตลอดจนก้าวพ้นจากตัณหาเครื่องร้อยรัดได้ เพราะฉะนั้นการทำนิพพานให้แจ้งจึงเป็นอุดมมงคล

๓๕. จิตไม่หวั่นไหวเมื่อถูกโลกธรรมกระทบแล้ว

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๕ จิตของบุคคลใดไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมทั้งหลายที่ถูกต้องคือ มากระทบแล้วเป็นอุดมมงคล

คำว่า โลกธรรม ได้แก่ธรรมดาโลก กล่าวคือโลกยังดำรงอยู่ตราบใด ธรรมของโลกเหล่านี้ก็คงเป็นไปคือหมุนไปตามโลกตราบนั้น โลกธรรมนั้นมี ๘ อย่างคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ โลกธรรมทั้ง ๘ นี่ย่อมติดตามโลกคือสัตว์โลกไปเป็นธรรมดา ไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้าและพระ

อริยเจ้าทั้งปวง เพียงแต่ว่าเมื่อใครถูกโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ถูกต้องแล้ว จะมีจิตหวั่นไหวหรือไม่ คำว่าไม่หวั่นไหวนั้นหมายถึง ไม่ยินดี เมื่อได้มา และเดือดร้อนใจเมื่อเสื่อมไป พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านไม่ยินดีเมื่อได้ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และไม่เดือดร้อนใจ เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา และได้รับความทุกข์ ทั้งนี้เพราะท่านมองสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด ท่านจึงไม่หวั่นไหว ถึงกระนั้นพระอริยเจ้าที่ยังมิใช่พระอรหันต์บางท่าน ก็ยังหวั่นไหวในโลกธรรมบางอย่าง ไม่หวั่นไหวในโลกธรรมบางอย่าง พระอรหันต์จำพวกเดียวเท่านั้นที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวในโลกธรรมทั้ง ๘ อย่างแท้จริง

ขอยกตัวอย่างความไม่หวั่นไหวของพระอรหันต์ท่านหนึ่งดังนี้

ได้ยินมาว่าท่านพระอนุรุทธะ องค์อรหันต์ผู้เป็นเลิศในฝ่ายตาทิพย์ วันหนึ่งท่านเดินทางไกลจะไปเมืองสาวัตถี ใกล้ค่ำจึงแวะพักที่โรงพักหน้าบ้านของหญิงหม้ายคนหนึ่ง หญิงหม้ายนั้นเห็นท่านพระอนุรุทธะมีรูปร่างงามก็ชอบใจใคร่จะได้เป็นสามี จึงนิมนต์ท่านให้ขึ้นไปพักบนหอนั่ง อันเป็นที่สบาย เมื่อพูดจาประเล้าประโลมท่าน ตั้งแต่พลบค่ำไปจนใกล้รุ่ง จิตของท่านพระอนุรุทธะก็มิได้หวั่นไหว หญิงหม้ายเห็นว่าไม่อาจทำให้พระเถระหวั่นไหวได้ ก็เกิดความละอายใจ ประนมมือไหว้ขอขมาท่าน ท่านก็ยกโทษให้

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ถูกโลกธรรม ๘ กระทบแล้วไม่หวั่นไหวจึงเป็นอุดมมงคล

๓๖. ความไม่เศร้าโศก

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๖ ความไม่เศร้าโศกเป็นอุดมมงคล โดยปกติพระอนาคามีท่านเป็นผู้ปราศจากความโศกแล้วโดยสิ้นเชิง เพราะท่านละโทสะอันเป็นรากเหง้าของความโศกได้แล้วด้วยอนาคามิมรรค แต่ในมงคลข้อนี้ท่านมุ่งเอาจิตของพระอรหันต์เท่านั้นว่าไม่มีความเศร้าโศก

บุคคลธรรมดาที่มิใช่พระอรหันต์ เมื่อกระทบกับอารมณ์อันไม่ชอบใจ แล้วระงับความเศร้าโศกเสียใจได้ ก็ยังเป็นมงคล ดังเรื่องนี้

พราหมณ์ชาวเมืองสาวัตถีคนหนึ่ง ทำนาอยู่ใกล้ฝั่งแม่น้ำอจิรวดี ครั้นข้าวแก่พอจะเกี่ยวได้ ก็เตรียมผู้คนที่จะเก็บเกี่ยวในวันรุ่งขึ้น แต่คืนนั้นเกิดฝนตกหนัก น้ำในแม่น้ำอจิรวดีไหลบ่ามาท่วมนา และพัดพาเอาข้าวกล้าไปหมด พราหมณ์เศร้าโศกเสียใจร้องไห้ไม่เป็นอันกินอาหาร พระบรมศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยแห่งมรรคผลของพราหมณ์ จึงเสด็จมาที่บ้านของพราหมณ์แต่พระองค์ พราหมณ์เห็นแล้วก็ทูลนิมนต์พระศาสดาขึ้นประทับบนเรือนถวายบังคม พระศาสดาทรงแสดงธรรมดับความโศกของพราหมณ์ มีอาทิว่า สังขารทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งมีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครองล้วนไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ตัวของเรายังไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจเราได้ ทั้งที่เรามีจิตวิญญาณแล้วเราจะไปหวังให้สิ่งที่ไม่มีจิตวิญญาณ รับรู้อะไรไม่ได้ให้เป็นไปตามใจของเราได้อย่างไร สิ่งทั้งหลายไม่อยู่ในอำนาจของใคร พราหมณ์ได้ฟังแล้วก็คลายโศก น้อมใจลงสู่ไตรลักษณ์ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน คนที่เสื่อมลาภที่ยังเป็นปุถุชนย่อมเศร้าโศกอย่างนี้ แต่

เพราะได้ฟังพระธรรมเทศนา ละความโศกได้ในขณะนั้น จึงสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบันได้

นี่คือคุณของความไม่เศร้าโศก

ความไม่เศร้าโศกจึงเป็นอุดมมงคลอีกประการหนึ่ง

๓๗. จิตที่ปราศจากธุลี คือกิเลส

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๗ จิตที่ปราศจากธุลีคือกิเลสเป็นอุดมมงคล ซึ่งท่านก็หมายเอาจิตของพระขีณาสพ คือพระอรหันต์เท่านั้น เพราะจิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่ปราศจากธุลีคือกิเลส มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ขอยกตัวอย่างคนที่ยังมีกิเลสว่ามีโทษเพียงไร

ชาย ๒ คนพี่น้อง น้องชายเกิดเป็นชู้กับภรรยาของพี่ชาย ภรรยายุยงให้ฆ่าพี่ชายเสีย พี่ชายนั้นยังรักภรรยาอยู่ ตายไปจึงเกิดเป็นงูเขียวอยู่ที่เรือนของตน ภรรยาอยู่ที่ไหน งูนั้นก็ไปอยู่ใกล้ ๆ ด้วยความรัก ภรรยาก็ฆ่างูตาย งูไปเกิดเป็นสุนัขในเรือนด้วยความรักภรรยา เวลาภรรยาไปไหนก็ติดตามไปด้วย จนเป็นเหตุให้ชาวบ้านเยาะเย้ย หญิงนั้นเกิดความอาย จึงใช้อุบายฆ่าสุนัขเสีย สุนัขยังรักภรรยาอยู่ ตายแล้วไปเกิดเป็นโคในบ้านนั้น เมื่อโตก็ติดตามภรรยาไปนาอยู่เสมอ เป็นที่เย้ยหยันของเพื่อนบ้าน หญิงนั้นได้รับความอาย จึงฆ่าโคนั้นเสีย ถึงอย่างนั้นโคก็ยังไม่คลายความรักที่มีต่อภรรยา จึงได้เกิดเป็นลูกของหญิงนั้น เมื่อคลอดแล้วระลึกชาติได้ว่า หญิงนี้ได้ฆ่าเรามาแล้วหลายชาติ จึงไม่ให้หญิงนั้นซึ่งเป็นมารดาในชาตินี้ถูกต้องตัว ยายกับตาต้องเอาไปเลี้ยงไว้ ครั้นโตขึ้นก็เล่าเรื่องราวในอดีตชาติให้ฟัง คนทั้งหลายได้ฟังแล้วก็สลดใจ เมื่อเด็กโตขึ้น ตาก็พาหลานไปสู่วิหารแห่งหนึ่ง แล้วทั้งตาและหลาน

ก็ออกบวชตั้งใจเจริญสมณธรรมจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งคู่

การมีกิเลสจึงเดือดร้อน ปราศจากกิเลสจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง

ด้วยเหตุนี้ จิตที่ปราศจากธุลีคือกิเลส จึงเป็นอุดมมงคล

๓๘. จิตที่เกษมจากโยคะ

ขยายความมงคลข้อที่ ๓๘ จิตที่เกษมจากโยคะเป็นอุดมมงคล ในข้อนี้ท่านก็หมายถึงจิตของพระอรหันต์เช่นกัน เพราะปลอดจากโยคะทั้ง ๔ มี กามโยคะ ทิฏฐิโยคะ ภวโยคะ และอวิชาโยคะ โยคะนั้นเป็นกิเลสประเภทประกอบสัตว์ไว้ในวัฏสงสาร เมื่อปลอดจากโยคะ คือปราศจากโยคะก็พ้นจากวัฏสงสาร

จิตที่ปราศจากโยคะ จึงเป็นอุดมมงคล

พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงแสดงมงคล ๓๘ ดังนี้แล้วได้ตรัสว่าบุคคลใดกระทำมงคลทั้งหลายดังกล่าวแล้ว บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง คือไม่พ่ายแพ้ข้าศึก ๔ อย่างคือ ขันธมาร ๑ กิเลสมาร ๑ อภิสังขารมาร ๑ และเทวปุตตมาร ๑ แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่จะพ้นจากข้าศึกทั้ง ๔ ได้ ต้องเป็นพระอรหันต์ เมื่อไม่พ่ายแพ้ก็ย่อมถึงความสวัสดีในที่ทั้งปวง คือถึงความสวัสดีในทุกอิริยาบถและทุกสถานที่ ความเดือดร้อนอันเกิดจากการคบคนพาลเป็นต้นย่อมไม่มี

ในเวลาจบพระธรรมเทศนา คือมงคลสูตรนี้ มีเทวดาที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ถึงแสนโกฏิ ที่เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามีและพระอนาคามีนั้นมากมาย

รุ่งเช้าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเล่าเรื่องนี้ให้ท่านพระอานนท์ฟังแล้วทรงให้ท่านอานนท์เรียนมงคล ๓๘ ท่านพระอานนท์เรียนแล้วก็บอกเล่าให้ภิกษุทั้งหลายเรียน และได้มีผู้เล่าเรียนสืบต่อกันมา

จนบัดนี้

ท่านที่ต้องการความสุขความเจริญทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดจนเข้าถึงนิพพานพึงประพฤติตามมงคล ๓๘ ประการนี้

ก็เป็นอันจบมงคลสูตร ตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ข้อ ๔-๕ และอรรถกถาเพียงเท่านี้

จะเอาสุขทางโลกก็ได้ทุกข์มาพร้อมกัน *เช่น*

คิดว่า สามี ภรรยา เป็นความสุข ก็ได้รับทุกข์เพราะสามีภรรยานั่นแหละ

อยากได้ลูก มีความสุขที่ได้ลูกหญิงลูกชาย แต่ก็ได้รับทุกข์เพราะลูกนั่นแหละ จะเอาความรักก็ได้ความชังมาพร้อม

จะเอาอย่างเดียวไม่ได้ อยากได้หนึ่งแต่ได้สอง เป็นกฎธรรมชาติอย่างนั้น

หลวงปู่คำดี ปภาโส

คนที่ไม่รู้จักสุข ไม่รู้จักทุกข์นั้น
ก็จะเห็นว่า สุขกับทุกข์นั้นมันคนละระดับ มันคนละราคากัน
ถ้าผู้รู้ทั้งหลายแล้ว ท่านจะเห็นว่า
สุขเวทนา กับทุกขเวทนา มันมีราคาเท่าๆ กัน

พระอาจารย์ ชา สุภัทโท

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

(จากหนังสือ จิตวิทยาของความดับทุกข์)

โดย ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ นายแพทย์ จำลอง ดิษยวณิช
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ทุกวันพอตื่นนอนตอนเช้าเราต้องพบกับสิ่งที่มากระทบทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ก่อนออกไปทำงาน บางวันเห็นอาหารเช้าที่แม่บ้านจัดไว้อย่างน่าเอร็ดอร่อย ส่งกลิ่นชวนใจจนน้ำลายสอ พอได้ลิ้มก็ติดใจในรสชาติ ภายในห้องอาหารมีภาพของจิตรกรมีชื่อแขวนอยู่ ซ้ำยังได้ฟังเพลงไพเราะจากวิทยุ

ผิวกายสัมผัสกับลมธรรมชาติทำให้รู้สึกเย็นชุ่มชื่น พอแต่งตัวเสร็จก็รีบขับรถไปทำงาน วันนี้รถราบนท้องถนนแน่นขนัดเป็นพิเศษ ยิ่งสายอากาศยิ่งร้อน ยิ่งรีบแข่งกับเวลาก็ยิ่งช้า ทำให้อารมณ์เสียและหงุดหงิด พอถึงที่ทำงานเห็นเอกสารกองเบ้อเร่อวางอยู่บนโต๊ะ แถมมีโน้ตเล็ก ๆ วางอยู่บนโต๊ะพร้อมกับข้อความว่า "ผู้อำนวยการขอเร่งงานให้เสร็จในวันนี้" มองไปด้านตรงกันข้ามเห็นเลขานุการและพนักงานพิมพ์ดีดนั่งจับกลุ่มคุยกันเป็นต่อยหอย ส่งเสียงดังลั่น อากาศในห้องทำงานก็ร้อนอบอ้าว เพราะไม่มีเครื่องทำความเย็นใช้

ชีวิตของคนเราก็คงเป็นเช่นนี้ บางวันก็เจอกับสิ่งที่ดีและน่าพึงพอใจ บางวันก็กลับตาลปัตร พบแต่สิ่งที่ไม่น่าอภิรมย์ หรือ

อัปมงคลทั้งนั้น บางทีก็มีทั้งสิ่งดีและไม่ดีเคล้ากันไป สิ่งเร้าที่มาสัมผัสย่อมมีอิทธิพลต่อจิตใจของคนเราไม่มากก็น้อย เมื่อพบสิ่งดีจิตใจก็สบายและเป็นสุข เมื่อพบสิ่งชั่วจิตใจก็หงุดหงิดฉุนเฉียวและเป็นทุกข์ ถ้าสิ่งเร้ามีลักษณะเป็นกลาง ๆ จิตใจอาจรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้าย เหตุนี้จิตใจของคนเราจึงไม่ยอมอยู่นิ่ง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ เกือบตลอดเวลาถึงแม้เวลานอนหลับ แต่บางทีจิตยังไม่ยอมหยุดคิด จึงทำให้ฝันเป็นเรื่องราวต่าง ๆ นานา

คนสมัยโบราณชอบเปรียบเทียบว่า จิตของคนเหมือนกับ "ลิง" ถ้ามองให้ดีแล้วจะเห็นว่าเป็นการเปรียบเทียบที่เหมาะสมที่สุด เราได้ยินหรือฟังคำว่า "จิต" หรือ "จิตใจ" กันจนคุ้นหู แต่ส่วนมากก็ไม่รู้เหมือนกันว่า จิตคืออะไร ถ้าจะพูดกันอย่างง่าย ๆ "จิตคือสิ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่างและเห็นไม่ได้ และสัมผัสไม่ได้" "จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์" หมายความว่า จิตรู้สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายในโลกนี้ สิ่งที่ถูกจิตรู้ สิ่งนั้นคืออารมณ์ จิตท่องเที่ยวไปได้ไกล เช่น อยู่เชียงใหม่จิตอาจนึกไปถึงกรุงเทพฯ เมืองนอกทุก ๆ แห่งรอบโลก หรือแม้แต่ดาวอังคารได้ทันทีทันใด จิตจะไปที่ไหนก็ได้เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียว สิ่งที่ควรรู้คือว่า จิตของคนมีธรรมชาติดิ้นรนกวัดแกว่ง ผันผวน ห้ามได้ยาก รักษาลำบาก ข่มขี่ยาก ละเอียดอ่อนเหลือเกิน และมักตกไปตามอารมณ์ที่ต่ำเหมือนน้ำที่ไหลลงสู่ที่ลุ่มอยู่เสมอ

จิตมีความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิต ถ้าไม่มีจิตเสียอย่างเดียวทุกสิ่งก็เหมือนกับไม่มี ที่ว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิตนี้มีความหมายที่ลึกซึ้งมาก พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "สิ่งทั้งหลายมีจิตนำหน้า มีจิตประเสริฐ สำเร็จออกมาจากจิต" จะเห็นได้ชัดเจน

ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายออกมาจากจิต อะไรก็ตามจะสวยหรือไม่สวยก็อยู่ที่จิตจะดีหรือเลวก็อยู่ที่จิต การสร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาในโลก แม้แต่การประดิษฐ์ยานอวกาศไปดวงจันทร์ การสร้างอาวุธนิวเคลียร์เพื่อประหัตประหารกัน การสร้างเครื่องคอมพิวเตอร์ และการสื่อสารด้วยระบบอินเตอร์เน็ต ก็มีพื้นฐานมาจากจิตทั้งสิ้น

ขึ้นชื่อว่ามนุษย์นั้นมีสิ่งที่สำคัญอยู่สองอย่าง คือ "กาย" กับ "ใจ" สมัยนี้เราเน้นวัตถุนิยมจัดจนตึงเกินไป สนใจแต่การเสริมสร้างสุขภาพและพลานามัยของร่างกายให้สมบูรณ์ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ระมัดระวังโรคภัยที่คอยเบียดเบียน ไม่สบายนิดหน่อยก็รีบไปหาหมอ แต่คนเป็นจำนวนไม่น้อย กลับลืมนึกถึงสุขภาพและการบริหารทางจิต ผลที่ตามมา คือจิตใจของคนเรามักวุ่นวาย หงุดหงิด วิตกกังวล เครียด หวาดกลัวฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย ท้อถอย ซึมเศร้า หรือเกิดภาวะที่สมัยนี้ชอบเรียกกันว่า "เซ็งสุดขีด" บางคนคิดสั้นถึงกับฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกเน้นว่า สุขภาพหมายถึง ภาวะของความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น ดังนั้นการฝึกจิตมีความสำคัญทัดเทียมกับการบริหารทางร่างกาย หรืออาจมากกว่าด้วยซ้ำไป

การฝึกสมาธิคืออะไร

โดยปกติคนทุกคนมีสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติ อาจเรียกได้ว่าเป็นศักยภาพที่มีมาตั้งแต่เกิด (Innate potential) การที่คนเรารู้จักพูดได้เรื่องราว รู้จักเขียน อ่าน หรือจำอะไรต่อมิอะไรได้หลายอย่างต้องอาศัยสมาธิทั้งนั้น นักวาดรูป นักประพันธ์ นักดนตรี นักร้องหรือคนทำงานประเภทใดก็ตามจะมีผลงานที่ดีเด่นก็ต้องอาศัยพลัง

สมาธิเป็นพื้นฐาน แม้แต่คนขับรถแท็กซี่ ถ้าเขาวอกแวก ใจลอย ประมาท เลินเล่อ ขาดสมาธิเมื่อไร ย่อมเกิดอุบัทวเหตุได้ง่ายเมื่อนั้น สมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคนในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความปกติสุข

การฝึกสมาธิคือ การฝึกจิตใจให้สงบและตั้งมั่น ได้กล่าวแล้วว่าจิตใจของคนเรามีสภาพเหมือนลิง ชอบหลุกหลิก วุ่นวาย อยู่ไม่สุข นอกจากนั้นยังชอบไหลจาก ที่สูงลงต่ำเหมือนน้ำ ตามอำนาจของกิเลส จิตรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตลอดเวลา จึงหาความสงบและความมั่นคงได้ยาก จิตจึงไม่มีพลังเต็มที่ แต่ถ้าเมื่อไรเราสามารถบังคับและควบคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้นาน จิตจะมีพลังมาก เหมือนกับการกั้นทำนบให้น้ำไหลไปสู่ทางเดียว เราสามารถเอาพลังของน้ำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง โดยนัยเดียวกันจิตที่ได้รับการฝึกฝนและอบรมดีแล้วย่อมก่อให้เกิดพลังจิตอย่างมหาศาล

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกจิตที่ชาวจีนชอบเรียกกันว่า “การฝึกกำลังภายใน” สมัยนี้คนไทยไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกชั้น ทุกอาชีพนิยมดูหนังจีนประเภทกำลังภายในกันมาก บางคนติดหนังสือและหนังประเภทนี้จนงอมแงม นับตั้งแต่เรื่อง “มังกรหยก” เรื่อยมา สมัยนี้แถมยังมีภาพยนตร์และวิดีโอ ให้ดูกันจนจุใจ ประเทศจีนในสมัยนั้นมีสำนักที่มีชื่อเสียงหลายแห่งสำหรับการฝึกกำลังภายใน เช่น สำนักวัดเส้าหลิน ซึ่งเป็นวัดพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน สำนักบู๊ลิ้ม เป็นต้น ในประเทศญี่ปุ่น การฝึกเพลงดาบซามูไร การต่อสู้แบบคาราเต้ หรือ ซูโม (sumo) การยิงธนู ก็ต้องอาศัยกำลังภายในเป็นพื้นฐาน แม้แต่การฝึกเพลงดาบของไทยในสมัยโบราณก็เช่นเดียวกัน

คำว่า "สมาธิ" ในทางพุทธศาสนา หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ การทำจิตใจให้ตั้งมั่น ภาษาอังกฤษใช้คำว่า "concentration" ถ้าพิจารณาตามความหมายแล้วสมาธิยังหมายถึง สมถกรรมฐาน (concentration meditation) คำนี้มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า "ภาวนา" ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ (meditation) หรือ การพัฒนาจิต (mental development) การเจริญภาวนามีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑) สมถภาวนา คือการพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ และ

๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา

อย่างไรก็ตามคนส่วนมากเคยชินกับคำว่า "สมาธิ" และใช้กันจนมีความหมายคล้ายกับคำว่า "ภาวนา" ดังนั้น คำว่าสมาธิในหนังสือเล่มนี้จึงหมายถึง ภาวนา ซึ่งมีทั้ง ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน (concentration meditation) และ วิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) ในตำราต่างประเทศก็นิยมใช้คำว่า meditation แต่ส่วนมากจะมีความหมายเน้นในเรื่องของสมถกรรมฐานมากกว่า

จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ

จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือ การทำจิตใจให้สงบและตั้งมั่น หมายความว่าในขณะใดที่จิตเป็นสมาธิ เมื่อนั้นเราก็มีความสงบ ความอิ่มเอิบใจและความสุขเป็นความสุขชนิดที่เกิดจากจิตใจอย่างแท้จริง ซึ่งไม่ใช่ความสุขอย่างโลก ๆ ที่ต้องอาศัยสิ่งของภายนอก เช่น เสื้อผ้าที่สวยงาม ดนตรีที่ไพเราะ กลิ่นหอมละมุนละไม รสอร่อยซาบซ่า การสัมผัสอ่อนนุ่ม เป็นต้น เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตว่างจากสิ่งเร้าที่มารบกวนชั่วคราวด้วยอำนาจของสมาธิ การฝึกสมาธิเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้เรียกว่า "สมถกรรมฐาน" (concentration

meditation)

อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายอันสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิ คือ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ ตามปกติคนเรานั้นมีสติซึ่งหมายถึงความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ซึ่งหมายถึงความรู้รอบตัวเหมือนกัน แต่ไม่สมบูรณ์ เป็นแบบลุ่ม ๆ ดอน ๆ ถ้าฝึกสมาธิถูกวิธีและสม่ำเสมอแล้วจะเป็นคนที่มีสติและสัมปชัญญะมากขึ้นหรือสมบูรณ์ เวลาจะคิด จะพูด หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่จะมีความจำเก่ง มีความรวดเร็วในการตัดสินใจ ปฏิภาณจะเฉียบแหลมและไว คนที่ไม่มีสมาธิ คือคนที่ทำอะไรโดยไม่มีสติอยู่กับตัว เช่น พูดอะไรออกไปโพล่ง ๆ แล้วก็จำอะไรไม่ได้ เวลาอ่านหนังสือก็ใจลอย นักเรียนบางคนอยู่ในห้องเรียน แต่ใจไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ คนที่ขาดสมาธิจะมีความคิดฟุ้งซ่าน วกวน ไม่เป็นระเบียบ สมรรถภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลงไปอย่างมาก

ความมีสติและสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นสิ่งจำเป็นมากในการปฏิบัติธรรมเมื่อจิตสงบตั้งมั่น บริสุทธิ์และควรแก่การงานแล้ว เราอาจน้อมจิต กำหนดพิจารณา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่ามี ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) อยู่ตลอดเวลาจนเกิดญาณปัญญา จะทำให้อาสวะกิเลสค่อยเบาบางลงจนหมดไปในที่สุด การฝึกสมาธิเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้เรียกว่า "วิปัสสนากรรมฐาน" (insight meditation)

คนบางคนต้องการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดอำนาจเป็นทิพย์ เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ ระลึกชาติได้ อ่านใจคนอื่นได้ มีอำนาจพิเศษเหนือคนธรรมดา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ทั้งสิ้น และอาจทำให้คนบางคนลุ่มหลงจนออกนอกลู่นอกทางไปก็มี

ประโยชน์ของการฝึกสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

โลกปัจจุบันได้ก่อให้เกิดความกดดันและความตึงเครียดอย่างใหญ่หลวงต่อมนุษย์ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และอื่น ๆ ยิ่งความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้นเท่าไหร่ก็ยิ่งดูเหมือนว่ามีปัญหาทางจิตใจมากขึ้นเท่านั้น สถิติของคนที่สุขภาพจิตไม่ดีหรือมีความผิดปกติทางจิตใจนับวันจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตามเราต้องเข้าใจความจริงอย่างหนึ่งว่า ความสุขและความสงบนั้นมิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ จิตใจของเรานั่นเอง ถึงแม้เหตุการณ์ภายนอกจะผันผวนหรือวิกฤตสักเพียงไรก็ตาม ถ้าเรารู้จักบังคับและควบคุมจิต เราก็ย่อมหาความสงบได้ไม่มากก็น้อย

หลายคนยังเข้าใจไม่ถูกต้องว่า การฝึกจิต การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาหรือการนั่งกรรมฐาน เป็นเรื่องของพระสงฆ์ คนชรา คนที่มีปัญหาหรือคนที่ต้องการจะหนีโลก ฉะนั้นจึงมีคนสนใจและปฏิบัติกันน้อยมาก ยังไม่เข้าใจประโยชน์อย่างแท้จริง และมักจะเข้าใจว่าตัวเองยังหนุ่มสาวอยู่ เอาไว้รอตอนแก่ก็ได้ถ้าสนใจ บ้างก็อ้างว่า มีกิเลสมากเกินไป ยังรักสนุก ใจยังไม่สงบพอ หากขืนมีข้ออ้างแบบนี้หรืออย่างอื่นอีกก็เห็นทีว่าชาตินี้คงไม่มีใครได้มีโอกาสฝึกสมาธิกันแน่นอน ความจริงจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือการทำจิตใจให้สงบและมั่นคง เพื่อจะได้เกิดสติและสัมปชัญญะและสามารถนำ "พลังจิต" "จิตตานุภาพ" หรือ "กำลังภายใน" ที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จนก่อให้เกิดความสุขกับตนเอง ครอบครัว มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อม สมาธิเบื้องต้นเป็นวิธี

การฝึกจิตอย่างง่าย ๆ ใคร ๆ ก็สามารถทำได้ ทั้งนักเรียน นิสิต นักศึกษา แม่บ้าน นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ นักบิน นักร้อง แพทย์ ครู อาจารย์และคนทั่ว ๆ ไป

ปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่แสดงว่าการฝึกสมาธิหรือ การนั่งสมาธิ เป็นผลดีในด้านการเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อาจนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างได้ นักจิตวิทยา นักสรีรวิทยา แพทย์ จิตแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ และอื่น ๆ จำนวนไม่น้อยได้หันมาสนใจและทำการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เบ็นสันและวอลเลซย์ (Benson and Wallace) พบว่าระหว่างการฝึกสมาธิจะมีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย อัตราของชีพจรและการหายใจลดลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น ระดับของเลคเตตย์ในเลือด (blood lactate) ลดลงและกิจกรรมเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารในร่างกาย (metabolism) ก็ลดลงด้วย สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ มีการหลั่งของสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง สารนี้เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (endorphin) เมื่อออกจากสมาธิแล้วผู้ฝึกจะมีความรู้สึกสดชื่น ตื่นตัวและสุขสบาย ผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นประจำวันละสองครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลาหลายเดือนมักจะรายงานว่ามีจิตใจ พลังใจและศีลธรรมดีขึ้น ความพอใจและประสิทธิภาพในการทำงานประจำวันมีมากกว่าก่อน นิสัยที่ไม่ดีและการกระทำที่บั่นทอนสุขภาพหลายอย่างลดลงโดยไม่ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และการใช้ยาในทางที่ผิด ความคิดสร้างสรรค์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะเดียวกันความเครียดและความวิตกกังวล กลับลดลง นอกจาก

นั้นความรู้สึกสงบสุข เมตตาจิตและการบำเพ็ญประโยชน์ที่มีต่อผู้อื่นจะค่อย ๆ ปรากฏออกมา

จากการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (electroencephalography) พบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิแบบเซ็น (Zen meditation) อย่างชำนิชำนาญ จะมีกระสวนของคลื่นสมองเป็นแบบคลื่นอัลฟา (alpha waves) ประมาณ ๙๐ วินาที หลังจากการนั่งสมาธิ คลื่นสมองที่ช้าลงนี้เกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่ผู้นั่งสมาธิยังลืมตาอยู่ และหลังจากนั้น ๓๐ นาทีจะพบคลื่นอัลฟา ๗-๘ รอบต่อวินาที ผลที่เกิดขึ้นเช่นนี้ยังคงมีอยู่อีกหลายนาทีภายหลังการนั่งสมาธิ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือว่ากระสวนของคลื่นไฟฟ้าสมองของคนที่กำลังปฏิบัติสมาธิแตกต่างอย่างชัดเจนจากคนนอนหลับ คนที่กำลังตื่นอยู่และคนที่ถูกสะกดจิต และยังไม่เหมือนกับคนที่เพิ่งเริ่มฝึกสมาธิ นอกจากนั้นยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองมีส่วนสัมพันธ์กับความชำนาญในการฝึกสมาธิอีกด้วย

สมาธิยังมีผลต่อการทำหน้าที่ของสมอง ตามปกติสำหรับผู้ที่ถนัดมือขวาความเด่นของสมอง (cerebral dominance) จะอยู่ทางซีกซ้าย หน้าที่ของสมองซีกขวาและซีกซ้ายจะแตกต่างกันดังนี้

ก. หน้าที่ของสมองซีกขวาเกี่ยวกับ

- กิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยคำพูด
- การแสดงออกทางอารมณ์
- ศิลปะ และดนตรี
- การสร้างสรรค์
- ความหยั่งเห็น (insight)
- การรู้เองหรืออัชฌัตติกญาณ (intuition)
- การสังเคราะห์ (synthesis)
- ความคิดแบบองค์รวม (holistic thought)

ข. หน้าที่ของสมองซีกซ้ายเกี่ยวกับ

- การพูด
- ภาษา
- คณิตศาสตร์
- วิทยาศาสตร์
- สัญลักษณ์
- ตรรกศาสตร์ (logic)
- การอนุมาน (inference)
- การวิเคราะห์ (analysis)
- ความคิดแบบแยกองค์ประกอบต่าง ๆ ออกจากกัน (non-integrated thought)

การฝึกสมาธิช่วยให้มีการประมวลเอาความชำนิชำนาญในการวิเคราะห์และการใช้ภาษาของสมองซีกซ้ายร่วมกับความสามารถในทางศิลปะ การประดิษฐ์ และความคิดสร้างสรรค์ของสมองซีกขวาเข้าด้วยกัน จึงทำให้ระดับเชาวน์ปัญญาเพิ่มขึ้นรวมทั้งผลการเรียนและความจำ เบนเนตต์และเทอนเนอร์ (Bennett and Turmer) พบว่าผู้ที่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิจะมีความเด่นของคลื่นสมองในสมองซีกซ้ายและขวาไม่เท่ากัน และสมองซีกขวาจะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ในทางสรีรวิทยาอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสมองและระบบประสาทจนแยกกันไม่ออก คนที่ฝึกสมาธิจนมีจิตใจสงบดี มักมีร่างกายแข็งแรงและโรคภัยไข้เจ็บก็ลดน้อยลง โรคทางร่างกายหลายอย่างมีสาเหตุมาจากจิตใจ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า จิตสรีราพาธหรือจิตสรีรแปรปรวน (psycho physiologic disorders) กล่าวคือความทุกข์ใจและความวุ่นวายทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความ

แปรปรวนของระบบสรีรวิทยาต่าง ๆ ในร่างกาย จนเกิดเป็นโรคขึ้นมาเช่น แผลกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะข้างเดียว หอบหืด ปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด ปวดกล้ามเนื้อและข้อ โรคผิวหนังบางชนิด เป็นต้น โรคในกลุ่มนี้บางทีเรียกว่า โรคทางกาย สาเหตุจากจิตใจ (psychosomatic disorder) ซึ่งตาม Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-IV) เรียกว่า ปัจจัยทางจิตใจที่มีผลต่อโรคทางกาย (psychological factors affecting medical condition) มิลลอน (Millon) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งกล่าวว่าจิตสรีราพาธดูเหมือนจะมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งพื้นฐานแบบเดียวกัน สิ่งนี้คือแรงผลักดันของโทสะหรือความก้าวร้าว (hostile or aggressive impulse) ที่ถูกเก็บกดเอาไว้เพราะมีความกลัวว่า แรงผลักดันนี้จะเป็นอันตรายต่อเสถียรภาพของตนเอง การฝึกสมาธิภายใต้การควบคุมของผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องนี้จะอำนวยคุณประโยชน์อย่างมากในการรักษา

นักจิตวิทยาบางท่านให้สมญายุคนี้ว่าเป็นยุคแห่งความวิตกกังวลที่กำลังเพิ่มขึ้น (age of increasing anxiety) สมัยนี้จิตใจของคนเราจำนวนไม่น้อยมีแต่ความวุ่นวาย ความสับสน ความเร่าร้อน ความไม่แน่นอน ความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ความหวาดกลัว ความหวาดระแวง ความเศร้าใจ ความท้อแท้และความเครียด จนหาความสงบไม่ได้ ทำอย่างไรคนเราจึงจะมีความสงบแห่งจิต อันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดี ปัจจุบันนักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายท่านได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การฝึกสมาธิสามารถลดความเครียด และความวิตกกังวลได้ บางท่านได้นำเอาเทคนิคของการฝึกสมาธิประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจและอารมณ์บางราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรค

ประสาท และจิตสรีรแปรปรวน

ในด้านสังคม สมาธิช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สติปัญญาและความเชื่อมั่นในการทำงาน การเข้าสังคม ทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของคนและผู้อื่น ผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีและมั่นคง มีความสามารถทางสังคมดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคมในเวลานี้ เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การหย่าร้าง การติดเหล้า การติดยาเสพติดให้โทษ เป็นต้น นอกจากนั้นการดำรงตนอยู่ได้เป็นปกติในภาวะที่เศรษฐกิจตกต่ำอย่างรุนแรง จำเป็นต้องอาศัยสติและปัญญาที่ได้จากการพัฒนาจิตเข้ามาช่วย

ในทางจิตวิทยาคนที่มีสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ความรู้หรือความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง

๒. ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง

๓. ความรู้สึกมั่นคง

๔. ความสามารถที่ยอมรับหรือให้ความรักแก่ผู้อื่นได้

๕. ความพอใจจากการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย

๖. ความสามารถในการทำตนให้เป็นประโยชน์และมีความสุข

๗. ความปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในตามสมควร

๘. ความยืดหยุ่นในบุคลิกภาพ

๙. ความสามารถที่จะมีอำนาจเหนือสิ่งแวดล้อมได้

๑๐. การมองโลกตามความเป็นจริง

๑๑. ความอยากรู้อยากเห็น

๑๒. ความสำเร็จสูงสุดตามที่ตนต้องการ (self-actualization)

ลักษณะเฉพาะ ๑๒ ประการนี้สามารถพัฒนาให้มีขึ้นได้ โดยการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

ประการสุดท้ายแต่กลับสำคัญที่สุดก็คือว่า การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง (right meditation) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะนำไปสู่การก่อให้เกิดปัญญา (wisdom) คำว่าปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เกี่ยวกับวิทยาการทางโลก อย่างที่คนส่วนมากแสวงหากัน คนที่เรียนจบจนได้ปริญญาดุษฎีบัณฑิต อาจไม่มีปัญญาแบบนี้เลยก็ได้ เพราะเป็นปัญญาที่ช่วยให้เราเห็นความจริงของชีวิตว่า ชีวิตมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา หาสาระแก่นสารที่แท้จริงไม่ได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นเพราะมีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ปัญญาเช่นนี้แหละที่จะช่วยทำให้คนเราเข้าถึงความปล่อยวางและความดับทุกข์ในระดับหนึ่งหรือโดยสิ้นเชิงได้

วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคน ไม่เลือกชาติ ชั้น อาชีพ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ คนธรรมดาหรือพระสงฆ์ ถ้าสังเกตดูให้ดีจะพบว่าในชีวิตประจำวันคนเราต้องใช้สมาธิอยู่ตลอดเวลา มากบ้างน้อยบ้าง ในระดับที่แตกต่างกัน

สมาธิหมายถึงการทำจิตใจให้สงบ และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้นาน เช่น เมื่อตั้งใจจะคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ทำได้ดี โดยจิตใจไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน หรือวิตกกังวลมีแต่ความสงบเยือกเย็น มั่นคงและว่องไว

คำว่า "อารมณ์" ในที่นี้มิได้หมายถึงความรู้สึกรัก ความรู้สึกโกรธ อารมณ์หงุดหงิด อารมณ์ไม่ค่อยดี อย่างที่คนทั่ว ๆ ไป

ใช้กัน นอกจากนั้นอารมณ์ที่กล่าวถึงนี้ยังแตกต่างจากคำว่า อารมณ์ หรืออาเวค (emotion) ทางจิตวิทยา ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งยั่วยุที่มากระตุ้นตัวเรา จนก่อให้เกิดการตอบสนองทั้งทางจิตใจและร่างกาย เช่น ความโกรธจัด ทำให้มือสั่น หน้าแดง หัวใจเต้นเร็วเป็นต้น

อารมณ์ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่จิตเข้าไปยึดหน่วง สิ่งที่จิตเข้าไปรู้หรือสิ่งที่จิตเข้าไปจับ อารมณ์ของสมาธิที่นิยมใช้กันมากคือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือการบริกรรมว่า พุธโธ ความจริงแล้วอารมณ์จะเป็นอะไรก็แล้วแต่จริตหรืออุปนิสัยของแต่ละคน การทำสมาธิเพื่อความสุขในชีวิตประจำวันนั้นต้องให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เหมาะสม ถ้าไปตั้งมั่นในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแล้ว แทนที่จะเกิดอำนาจสมาธิ จิตใจกลับฟุ้งซ่าน วุ่นวาย สั่นสะเทือนมากขึ้น เช่น ปล่อยให้จิตตั้งมั่นอยู่ในภาพของดาราภาพยนตร์ที่แต่งกายโป๊ จิตอาวรณ์คิดถึงแต่คนรักที่จากกันมานาน จิตคิดถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองต้องผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำอีก ดังนั้นอารมณ์ที่จะนำมาใช้เพื่อก่อให้เกิดสมาธิควรเป็นอารมณ์ที่เป็นกลาง ไม่ก่อให้เกิดความยินดีและความยินร้าย หรืออีกนัยหนึ่งไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ ตัวอย่างที่ดีของอารมณ์ชนิดนี้ก็คือ ลมหายใจเข้าออก หรืออาการของอาการยุบ ซึ่งมีอยู่แล้วในคนทุกคนนั่นเอง

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยอยากฝึกสมาธิเหมือนกัน แต่พอนั่งสมาธิทีไรจิตใจกลับหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ซัดส่าย จนควบคุมตนเองไม่ได้ หรือไม่อย่างนั้นก็รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน หรือบางทีก็นั่งหลับไปเลย จะใช้ความพยายามสักเท่าไหร่ก็ไม่เป็นผลสำเร็จสักที ถ้าท่านเจอปัญหาแบบนี้ขออย่าเพิ่งท้อใจ ความจริงการฝึกสมาธิมิได้

หมายความว่า จะต้องนั่งหลับตาภาวนา แยกตัวเองออกจากสังคม และสิ่งแวดล้อมมาอยู่ในห้องที่เงียบสงบเพียงคนเดียว ในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิยังหมายถึง การฝึกจิตเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว ไม่ว่าเราจะทำอะไร จะพูดอะไร หรือจะคิดอะไร ถ้าเรามีสติอยู่ตลอดเวลาแสดงว่าได้มีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว

สติกับสัมปชัญญะ

หลายคนได้ยินคำว่า "สติ" จนคุ้นหู แต่มีน้อยคนนักที่จะเข้าใจความหมายของคำนี้อย่างถูกต้อง เวลาขับรถถ้าขาดสติก็มักเกิดอุบัติเหตุ คนเราถ้าขาดสติก็กลายเป็นคนใจลอย หรือบ้า ๆ บอ ๆ โมโหจนขาดสติ อาจไปทำร้ายคนอื่นได้ คำว่า "สติ" แปลว่า ความระลึกได้ (mindfulness or recollection) คือระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติยังหมายถึงความมีใจจดจ่อ (attentiveness) ความระแวดระวัง (vigilance) การควบคุมตนเอง (self control) และการเฝ้าดูเฉย ๆ (detached watching) ดังนั้นคำว่าสติ จึงมีใช้กันในหลายแห่ง มีความหมายหยาบบ้าง ละเอียดบ้างแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามเรามักได้ยินกันจนติดปากว่าสติคือความระลึกได้ คู่กันกับ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว

สติแบ่งออกได้เป็น ๓ ขั้นด้วยกันคือ

ขั้นต้น หมายถึง สติของคนธรรมดา ได้แก่การระลึกในกิจวัตรประจำวันของตนเอง เป็นการป้องกันความประมาทและความพลั้งพลาดทางโลก ทำให้ไม่หลง ไม่ลืม เช่น เมื่อจะออกไปทำงานไม่ลืมสตางค์ ไม่ลืมกุญแจ ไม่ลืมแว่นตา ไม่ลืมปากกา ไม่ลืมการนัดพบ เป็นต้น เวลาจะทำอะไรก็ทำด้วยความรอบคอบ และระมัดระวัง

ชั้นกลาง หมายถึง สติของผู้ฝึกสมาธิหรือสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นการอบรมจิตให้สงบและตั้งมั่นในอารมณ์ที่เหมาะสมได้นาน ยังรวมถึงสติที่ระลึกได้ในการสร้างบุญกุศล เช่น การให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เรียนธรรม ไหว้พระ สวดมนต์ เป็นต้น

ขั้นสูง หมายถึง สติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมมัฏฐาน อันได้แก่สติที่ระลึกอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม จัดว่าเป็นมหาสติ

สติ ยังหมายถึงความระลึกได้ในเหตุการณ์ที่ล่วงเลยมาแล้ว รวมทั้งความระลึกได้ในเหตุการณ์ปัจจุบัน คือในเวลาที่จะทำ จะพูด หรือจะคิดอะไรก็ระลึกได้ในเวลานั้น แต่การกระทำจะถูกต้องก็ต่อเมื่อมีการนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ที่เราเรียนรู้มาแล้วเข้าประกอบอาศัยกันและกันไป เช่น การเขียนหนังสือ ขณะกำลังเขียนหนังสือเป็นปัจจุบัน แต่เราจะเขียนหนังสือให้ถูกต้องได้ก็ต้องไประลึกถึงตัวหนังสือ รวมทั้งกฎเกณฑ์การผสมอักษรไวยากรณ์ และอื่นๆ มาประกอบกัน ไม่เช่นนั้นเราจะเขียนไม่ได้ คนที่อ่านหนังสือไม่ออกจะให้เขียนหนังสือโดยระลึกเฉพาะในปัจจุบันก็เขียนไม่ได้ เพราะไม่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้มาก่อน ประสบการณ์ในอดีตยังสัมพันธ์กับสัญญา (perception) ซึ่งหมายถึงการกำหนดรู้ หรือความจำได้หมายรู้

สิ่งที่ควบคู่กับสติคือสัมปชัญญะ คำว่า "สัมปชัญญะ" หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อม ความชัด ความเข้าใจชัดเจนตามความเป็นจริง (clear comprehension) คือในเวลาทำอะไรก็รู้อย่างนั้น เช่น เขียนหนังสือก็รู้ว่าเขียน อ่านหนังสือก็รู้ว่าอ่าน ยืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง นอนก็รู้ว่านอน เป็นต้น คนเราถ้ามีแต่สติขาดสัมปชัญญะ การงานก็ไม่สำเร็จ ต้องอาศัยทั้งสองอย่างร่วมกัน

เหมือนคนเขียนหนังสือ มีสตินึกถึงหนังสือที่ได้เรียนรู้มาแล้ว และเขียนในปัจจุบัน แต่ถ้าไม่มีสัมปชัญญะรู้ตัวว่ากำลังเขียนอยู่ กลับส่งใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ๆ แม้จะเล็กน้อยก็ตาม ก็มักเขียนหนังสือผิดตัวหรือตก หรือเขียนไม่ได้เรื่อง ต่อเมื่อสติสัมปชัญญะพร้อมเมื่อใด การเขียนหนังสือจึงเรียบร้อย

สัมปชัญญะ หรือความรู้ตัวทั่วพร้อม แบ่งออกเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. สาตถกสัมปชัญญะ

คือ ความรู้ชัดในสิ่งที่มีประโยชน์หรือจุดมุ่งหมาย (purpose) ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ควรพิจารณาว่าการกระทำนั้นมีประโยชน์และตรงตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ ถ้ามีจึงจะทำแต่ถ้าไม่มีจึงควรหลีกเลี่ยง เช่น การพิจารณาว่าการปฏิบัติธรรมเป็นประโยชน์ ทำให้ความวิตกกังวล ความเครียด ความฟุ้งซ่านลดลง จิตใจสงบมากขึ้น ก็ทำให้เกิดฉันทะในการปฏิบัติธรรม เมื่อพิจารณาเห็นว่าความประมาทในชีวิตไม่มีประโยชน์ก็พยายามหลีกเลี่ยงเสีย

ในทางโลก เช่น การเรียนหนังสือ เมื่อนักเรียนหรือนักศึกษาพิจารณาเห็นว่าการอ่านหนังสือการ์ตูน นวนิยาย หนังสือเริงรมณ์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การเล่นดนตรีหรือกีฬามากเกินไป จนไม่มีเวลาดูหนังสือ ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนก็พยายามลดหรือเลิกกิจกรรมเหล่านี้

๒. สัปปายะสัมปชัญญะ

คือ ความรู้ชัดในสิ่งที่สมควรหรือเหมาะสม (suitability) การกระทำบางอย่างถึงแม้จะมีประโยชน์ แต่เมื่อพิจารณาดูแล้วว่าไม่เหมาะสมก็ควรหลีกเลี่ยง เช่น การปฏิบัติธรรมในที่ที่มีคนพลุกพล่าน มีเสียงดังมาก การเพ่งอสุภกรรมฐานในเพศตรงกันข้าม

การแสดงธรรมในขณะที่คนฟังไม่ตั้งใจฟัง จึงควรหลีกเลี่ยง ถ้าสถานที่ใดเหมาะสมกับตนในการเจริญภาวนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีน้ำเพียงพอ ดิน ฟ้า อากาศ ดีก็ควรเลือก

การเรียนหนังสือก็เช่นกัน เมื่อพิจารณาเห็นว่าการไปเที่ยวตอนกลางคืนตามสถานบันเทิง คาราโอเกะ ดิสโก้เธค แหล่งอบายมุข การมั่วสุมเรื่องเพศ ยาเสพติด เมื่อพิจารณาดูแล้ว ไม่เป็นประโยชน์และไม่เหมาะสมต่อการเรียน ก็พยายามละเว้นจากสิ่งเหล่านี้

๓. โคจรสัมปชัญญะ

คือ ความรู้ชัดในโคจรหรือแดนงานของตน เป็นความรู้ตัวและตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลา ในกิจการงานและหน้าที่ของตน เช่น การกำหนดรู้อารมณ์ของสติปัฏฐาน ต้องมีสติในกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ทอดทิ้งอารมณ์กรรมฐาน

ในทางโลกก็ทำนองเดียวกัน ต้องมีความตระหนักในหน้าที่การงานอยู่ตลอดเวลา พัฒนาความรู้ ควบคู่กับคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ทอดทิ้งการงานจนคั่งค้างอากูล เช่น นักเรียนและนักศึกษาก็ต้องสนใจและติดตามการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง

๔. อสัมโมหะสัมปชัญญะ

คือ ความรู้ชัดว่าไม่หลง เมื่อเจริญโคจรสัมปชัญญะ อย่างต่อเนื่องแล้วจะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ ปัญญา เปรียบเสมือนแสดงสว่าง ความหลงเปรียบเสมือนความมืด ยิ่งมีปัญญามากเท่าไหร่ ความหลงก็ยิ่งลดน้อยลงเท่านั้น ความโลภ และความโกรธ ก็ลดน้อยลงเช่นกัน รู้จักการปล่อยว่างทำให้จิตใจเป็นอิสระมากขึ้น

ในทางโลกเมื่อมีปัญญา ก็มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความไม่ประมาทในกิจการทั้งหลาย

สติและสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ไม่ว่าเราจะทำอะไรในชีวิตประจำวันจะขาดธรรมสองประการนี้ไม่ได้ เราลองมานึกดูง่าย ๆ ก็แล้วกัน บางครั้งเราทำอะไรผิดพลาดอยู่บ่อย ๆ เช่น เวลาใช้มีดก็โดนมีดบาดเอา เวลาเดินก็ไปเตะเอากระโถนเข้าจนของสกปรกหกเรี่ยราด บางทีก็ไปสะดุดเอาตอไม้จนเท้าเจ็บ ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราขาดอุปการธรรมที่สำคัญสองอย่างนี้ ไม่ว่าเราจะคิด เราจะพูด เราจะทำอะไรก็ตามที่จะต้องมีสติ คือความรู้สึกตัวเสียก่อน ต้องระลึกได้ก่อน การคิดการพูดและการทำ ขณะเดียวกันก็ต้องมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ในขณะที่คิด ขณะที่พูด และขณะที่ทำตลอดเวลา สติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีความจำเป็นมากทั้งในทางโลกและทางธรรม ในทางโลก ธรรมนี้ช่วยป้องกันไม่ให้เราทำอะไรผิดพลาด หลง ๆ ลืม ๆ ขาดตกบกพร่อง หรือด้วยความประมาท

ส่วนในการเจริญวิปัสสนานั้นมีหลักสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ อาตาปี มีความเพียรในการทำลายกิเลส สัมปชนาโน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และสติมา มีสติ ถ้ามีหลักทั้งสามประการนี้ พร้อมการปฏิบัติธรรมก็จะเจริญรุดหน้าไปด้วยดี

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานมีอยู่ ๔ ทาง คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูกาย วิธีปฏิบัติให้นั่งสมาธิ ขาขวา

ทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หลับตา ให้เอาสติจับอยู่ที่ท้องกำหนด อาการพองและยุบของท้อง เวลาท้องพองขึ้นให้ภาวนาว่า "พองหนอ" เวลาท้องยุบให้ภาวนาว่า "ยุบหนอ" นอกจากนั้นยังต้องกำหนดอิริยาบท ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งการกำหนดอิริยาบทย่อยอื่น ๆ เช่น การงอมือ งอเท้า การเหยียดมือเหยียดเท้า การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เป็นต้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนาทั้งหลาย ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้น ๆ คือ ให้ทิ้งอาการพองยุบ ก่อนแล้วไปกำหนดอาการเจ็บว่า "เจ็บหนอ ๆ" จนกว่าจะหายไป ถ้าอาการปวดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า "ปวดหนอ ๆ" ถ้าอาการคันเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า "คันหนอ ๆ" จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด "พองหนอ" "ยุบหนอ" ต่อไป

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูจิต (ความคิด) เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่าง ๆ เช่น นึกถึงบ้าน นึกถึงการงาน นึกถึงปัญหา เป็นต้น ให้ใช้สติปักลงที่หัวใจ พร้อมกับกำหนดว่า "คิดหนอ ๆ" จนกว่าจะหยุดคิด เวลาโกรธก็ให้กำหนดว่า "โกรธหนอ ๆ" จนกว่าจะหายไป เวลาดีใจก็ให้กำหนดว่า "ดีใจหนอ ๆ" เวลาเสียใจก็ให้กำหนดว่า "เสียใจหนอ ๆ" เช่นกัน

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูธรรม (อารมณ์) ทั้งหลาย เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า "เห็นหนอ ๆ" เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนด

ว่า "ได้ยินหนอ ๆ" เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า "ได้กลิ่นหนอ ๆ" เวลาลิ้นได้ลิ้มรส ให้กำหนดว่า "รสหนอ ๆ" เวลากายได้สัมผัสถูกต้องให้กำหนดว่า "ถูกหนอ ๆ" เวลาคิดอะไรก็ตาม ให้กำหนดว่า "รู้หนอ ๆ" หรือ "คิดหนอ ๆ" เป็นการติดตามดูอารมณ์แล้วกลับไปกำหนดอาการพอง-ยุบตามเดิม

ผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นปัจจุบันธรรม เป็นการกำหนดรู้เฉย ๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) สติและสัมปชัญญะจะรู้ทันอารมณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กล่าวคือสติจะทันรูป (สิ่งที่ต้องถูกรู้) และนาม (สิ่งที่รู้) ขณะใดมีสติอยู่ ขณะนั้นโลภ โกรธ หลงเกิดขึ้นไม่ได้ โลภ โกรธ หลงเปรียบเสมือนความมืด สติ เปรียบเสมือนไฟฟ้า เมื่อเราดับไฟความมืดก็มา เมื่อเราเปิดไฟ ความมืดก็หายไป ฉะนั้น

๒. พลังแห่งสติและปัญญาอันเป็นผลจากการปฏิบัติดังกล่าวมีลักษณะคล้ายพลังไฟฟ้าแรงสูงที่ก่อให้เกิดความสว่างไสว เมื่อเกิดขึ้นทีไร ย่อมทำให้อนุสัยและอาสวะกิเลส รวมทั้งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมที่เก็บสั่งสมไว้ในภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึก ค่อย ๆ เบาบางลง เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่าและป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้คุณภาพจิตรวมทั้งคุณภาพชีวิตพัฒนาสูงขึ้นเรื่อย ๆ

๓. เมื่อการกำหนดรู้เฉย ๆ และสติมีพลังมากขึ้นจะรู้ชัดเจนว่าอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม เมื่อรู้รูปกับนามแล้วจึงจะรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (impermanence) ทุกขัง (suffering) และอนัตตา (egolessness) เพราะพระไตรลักษณ์ติดอยู่กับรูปนาม

อุปมาเหมือนตัวเสือกับลายเสือ รูปนามเปรียบเสมือนตัวเสือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน เปรียบเสมือนลายเสือ ปัญญาในพระไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การปล่อยวางและความดับทุกข์

๔. ตามปกติสัญชาน (perception) ซึ่งเป็นการกำหนดรู้หรือการรับรู้ของคนเราเกิดจากอวัยวะสัมผัสกับสิ่งเร้ารวมทั้งอาการที่จิตกำหนดรู้สภาวะภายนอก เมื่อการกำหนดรู้มิได้เป็นไปตามอิทธิพลของอนุสัยหรือ อาสวะที่เป็นจิตวิสัย (subjective) แล้วการมองสิ่งต่าง ๆ ย่อมเป็นอิสระ หลุดพ้นจากการบีบบังคับด้วยแรงขับหรือเหตุจูงใจในจิตไร้สำนึก (unconscious drive or motive)

๕. เมื่อการวิเคราะห์จิตตามแนวสติปัฏฐาน ดำเนินต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง อนุสัยกิเลสจะค่อย ๆ เบาบางลงจนบางอย่างหมดไป และผลสุดท้ายหมดไปโดยสิ้นเชิง การเปลี่ยนแปลงทางจิตเช่นนี้ จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยสามารถเปลี่ยนปุถุชน (worldly person) ไปเป็นอริยชน หรืออริยะบุคคล (noble person) และทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

อานิสงส์ของวิปัสสนากรรมฐาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงอานิสงส์ของทาน ศีล ภาวนา ที่ให้ผลต่างกันไว้ในเวลามสังยุตตนิกายว่า

๑. พราหมณ์ผู้หนึ่ง ชื่อ เวลามะ อยู่ในชมพูทวีป และเวลามะพราหมณ์นี้เป็นคนมีจิตใจเลื่อมใสต่อการบริจาคทาน ได้จัดการสร้างโรงทานขึ้นที่บ้านของตน แล้วประกาศทั่วไปว่า คนทั้งหลายที่อยู่ในชมพูทวีปนี้ ให้มารับทาน คือ อาหารที่โรงทานนี้ตลอด ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน หรือ ถ้าหากบุคคลใดไม่มีที่พักอาศัย ไม่มี

เครื่องนุ่งห่มแล้ว ขอให้มาแจ้งความประสงค์ของตนต่อเวลามะพราหมณ์ๆ จะจัดการให้ทานแก่บุคคลเหล่านั้นโดยทั่วถึงหมด การทำทานของเวลามะพราหมณ์นี้ ได้อานิสงส์ถึงอสงขัยภพ

๒. อานิสงส์ที่เวลามะพราหมณ์ได้รับนี้ก็ยังต่ำกว่าอานิสงส์ของผู้ที่ได้เลี้ยงอาหารแก่พระโสดาบันบุคคลเพียงองค์เดียวและครั้งเดียวไม่ได้

๓. อานิสงส์ที่ได้รับการเลี้ยงอาหารแก่พระโสดาบันบุคคลร้อยองค์ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระสกทาคามีบุคคลเพียงองค์เดียวและครั้งเดียวไม่ได้

๔. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระสกทาคามีบุคคลร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระอนาคามีบุคคล เพียงองค์เดียวและครั้งเดียวไม่ได้

๕. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระอนาคามีบุคคลร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระอรหันต์บุคคลเพียงองค์เดียวและครั้งเดียวไม่ได้

๖. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระอรหันต์ร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่ พระปัจเจกพุทธเจ้าเพียงองค์เดียวและครั้งเดียวไม่ได้

๗. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่ พระปัจเจกพุทธเจ้าร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงองค์เดียวและครั้งเดียวไม่ได้

๘. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์เดียวนั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขไม่ได้

๙. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่ภิกษุสงฆ์มีพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขนั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการสร้างวิหารถวายแก่ภิกษุสงฆ์ที่อยู่ทั่วทั้ง ๔ ทิศหรือ ๘ ทิศ (จตุทิสาสังฆิกวิหารทาน) ไม่ได้

๑๐. อานิสงส์ที่ได้รับจากการสร้างจตุทิสาสังฆิกวิหารทานนั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการสมาทานไตรสรณาคมน์ไม่ได้

๑๑. อานิสงส์ที่ได้รับจากสมาทานไตรสรณาคมน์นั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการสมาทาน ศีล ๕ ศีล ๘ พร้อมด้วยไตรสรณาคมณ์นั้นไม่ได้

๑๒. อานิสงส์ที่ได้รับจาการสมาทาน ศีล ๕ ศีล ๘ พร้อมด้วยไตรสรณาคมน์นั้นก็ยังสู้อานิสงส์ของการแผ่เมตตาให้แก่สัตว์ทั้งหลายมีความสุขเพียงชั่วคราวไม่ได้

๑๓. อานิสงส์ที่ได้รับจากการแผ่เมตตา ให้แก่สัตว์ทั้งหลายมีความสุขเพียงชั่วคราวนั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาเพียงชั่วคราวไม่ได้

เท่าที่ได้บรรยาย อานิสงส์ของการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา เป็นลำดับมานี้ จะเห็นได้ว่า อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ที่สูงสุด ไม่จำเป็นจะต้องกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนา เป็นเวลานาน ๆ แม้แต่จะเจริญเพียงหนึ่งวัน หรือหนึ่งชั่วโมงก็ยังนับว่าได้อานิสงส์มากอยู่แล้ว ถ้าได้เจริญเป็นเวลานาน ๆ ก็ย่อมได้รับอานิสงส์ไปจนหาประมาณมิได้

นอกจากนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ยังเป็นนิสัยติดตามส่งไปทั้งชาตินี้และชาติหน้าจนกว่าจะบรรลุพระนิพพาน คือ

๑. มีสติมั่นคงอยู่เสมอ เมื่อใกล้จะมรณะ กายแตกดับ จุติจากปัจจุบันชาตินี้ก็ไม่หลงกาลกิริยา คือตายอย่างมีสติ ไม่หลงลืม ปิดกั้นอบายภูมิได้ในชาตินั้น

๒. มีสุคติภพ คือ มนุษย์และสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๓. เมื่อยังมีอุปนิสัยวาสนาบารมีไม่แก่กล้า ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีอุปนิสัยเป็นปัจจัยแก่มรรค ผล นิพพาน ติดสันดานต่อไปในภพหน้า

๔. ถ้ามีอุปนิสัยวาสนาบารมีแก่กล้า ก็ย่อมจะทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานในชาตินั้น

โรคจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิ

เป็นที่ยอมรับกันว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในทางโลกและทางธรรม คนที่บริหารจิตอยู่เสมอ ๆ มักมีสุขภาพจิตดี จิตใจมีความต้านทานต่อ ความเครียด ความกดดันจากภายนอก รวมทั้งปัญหาหรือความขัดแย้งภายในจิตใจต่าง ๆ นานาได้ ในเวลาเดียวกันมีคนบางคนเมื่อได้รับการฝึกสมาธิแล้วแทนที่สุขภาพจิตจะดีขึ้น กลับทรุดโทรมลงไปอย่างมาก จนเกิดความวิปริตทางจิตใจขึ้น ผู้เขียนและคณะมีความสนใจในความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับความแปรปรวนทางจิตใจเป็นอย่างมาก จึงได้ทำการศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการของโรคจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิ (meditation-induced psychosis) ขึ้น

ผู้ป่วยทั้งหมด ๘ ราย มีประวัติของการฝึกสมาธิแบบพุทธก่อนหรือตอนที่เกิดมีอาการของโรคจิต ๗ คนเป็นผู้ชาย ส่วนอีกหนึ่งคนเป็นผู้หญิงในจำนวนนี้มีพระ ๓ รูป และสามเณร ๑ องค์ ผู้ป่วยที่เหลืออีก ๔ คนยังเป็นโสดอยู่ ทุกคนมีอาการของโรคจิตซึ่งเข้าได้กับโรคจิตเภท (schizophrenia) โรคจิตชนิดนี้พบบ่อยที่สุดและมีลักษณะเฉพาะคือ ความแปรปรวนทางความคิด (thought disorder) รวมทั้งความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรมด้วย ชอบ

อยู่คนเดียวและมีท่าทางแปลก ๆ บางคนหลบไปนั่งสมาธิลำตัวแข็งทื่อแบบหุ่นปั้นด้วยขี้ผึ้ง บางคนพูดจาเพ้อเจ้อ สับสนไม่ปะติดปะต่อ บางคนไม่ยอมพูด อารมณ์เฉื่อยชา เฉยเมย บางทีชอบยิ้มหรือหัวเราะคนเดียว โดยไม่มีเหตุผล มีอาการประสาทหลอนทางตาและทางหู ทางตามักจะเห็นเป็นแสงสว่าง บางครั้งเห็นโครงกระดูกลอยอยู่ตรงหน้า ส่วนทางหูได้ยินเสียงมากระซิบบอกว่า "จงปฏิบัติธรรม ๆ ๆ" บางคนหูแว่วได้ยินเสียงคนมานินทาด่าว่า หรือข่มขู่ มีอาการหลงผิด คิดว่าตนเองได้บรรลุธรรมขั้นสูง เป็นพระอริยบุคคล หรือพระอรหันต์ บางคนคิดว่าตนมีอำนาจพิเศษหรือคนธรรมดา

จากการศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการของโรคจิตขณะฝึกสมาธิ พบว่ามีปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความผิดปกติทางจิตใจ ดังนี้

๑. การขาดความเข้าใจอย่างถูกต้องในการฝึกสมาธิ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือ การทำให้จิตใจสงบและตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่วอกแวก ซัดส่าย หรือฟุ้งซ่าน ส่วนวิปัสสนา เป็นการฝึกจิตเพื่อก่อให้เกิด ปัญญา อันเป็นความรู้แจ้งว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน ผู้ป่วยที่ฝึกสมาธิทุกรายขาดความรู้ และความเข้าใจอย่างพอเพียงในเรื่องนี้ บางคนนั่งสมาธิเพื่อชื่อเสียง เกียรติยศ หรือลาภสักการะบางอย่าง ผู้ปฏิบัติบางรายใจร้อนอยากให้จิตสงบทันทีทันใด ยิ่งพยายามจิตใจยิ่งฟุ้งซ่านมากขึ้น เนื่องจากมีแรงกดดันภายในจิตใจมาก สองรายหลังคิดว่าตนเป็นผู้วิเศษ มีอำนาจหรืออิทธิฤทธิ์เหนือผู้อื่น

๒. การถดถอยทางจิตใจ ระหว่างเข้าสมาธิและเมื่อจิตค่อย ๆ สงบมากขึ้นมักมีแนวโน้มที่จะเกิดการถดถอยของจิต (psychological regression) ตามหลักจิตวิทยา ผู้ป่วยเหล่านี้มีการถดถอยของจิตใจในลักษณะของ Id ซึ่งเป็นแรงขับสัญชาตญาณ มีทั้งแรง

ขับทางเพศและแรงขับทางก้าวร้าว ขาดเหตุผลทำให้ไม่สามารถแยกความจริง (reality) ออกจากความเพ้อฝัน (fantasy) ได้ ความรู้สึกภายในจิตใจที่เกิดขึ้นขณะนี้เหมือนเด็กหรือคนที่ยังไม่บรรลุวุฒิภาวะ เมื่อจิตถดถอยลงไปในลักษณะนี้แล้วไม่อาจกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้ จึงเกิดมีอาการหลงผิด ประสาทหลอน หรือประสาทลวงได้

๓. การมีความขัดแย้งอยู่ก่อนแล้ว ผู้ป่วยบางรายมีปัญหาหรือความขัดแย้งภายในจิตใจ ไม่อย่างใดอย่างหนึ่งก่อนเริ่มต้นฝึกสมาธิ ตัวอย่างผู้ป่วยรายหนึ่งซึ่งเป็นพระ มีความขัดแย้งอย่างรุนแรงระหว่างแรงขับทางเพศ กับมาตรฐานทางมโนธรรม ทำให้เกิดความรู้สึกสำนึกผิด นอกจากนั้นยังเกิดมีอาการซึมเศร้า หลงผิดคิดว่าตนมีบาปหนาและมีความคิดอยากจะทำร้ายตนเอง รายหนึ่งเป็นหญิงมีความผิดหวังอย่างรุนแรงเรื่องแฟนที่นอกใจ

๔. การเกิดความคิดว่าตนมีอำนาจหรือยิ่งใหญ่ ผู้ป่วย ๗ รายมีอาการหลงผิดคิดว่าตนได้บรรลุธรรมขั้นสูงเป็นพระอรหันต์ หรือผู้ตรัสรู้แล้วหรือมีอำนาจลึกลับวิเศษ เหนือคนอื่น การเกิดอาการหลงผิดเช่นนี้เชื่อว่าเป็นการชดเชย (compensation) ความรู้สึกที่เป็นปมด้อยหรือความบกพร่อง (feeling of inferiority or inadequacy) ของตน

๕. บุคลิกภาพก่อนเกิดอาการที่ผิดปกติ ผู้ป่วย ๗ รายมีบุคลิกภาพคล้ายจิตเภท (schizoid personality) กล่าวคือ ชอบเก็บและแยกตนเอง หนีการเข้าสังคมมนุษยสัมพันธ์ไม่ดี ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชอบเพ้อฝัน ถ้ามีเพื่อนสนิทก็ไม่เกินหนึ่งหรือสองคน รวมทั้งสมาชิกในครอบครัว อีกรายหนึ่งมีบุคลิกภาพคล้ายกัน แต่สนใจเรื่องไสยศาสตร์ โหรจิต การอ่านใจผู้อื่น ชอบสงสัย

ขี้ระแวง หรือมองคนอื่นในแง่ร้าย

๖. การขาดอาจารย์สอนสมาธิที่สามารถ ระหว่างการฝึกสมาธิ ผู้ป่วย ๗ ราย เพียงแต่ได้รับคำแนะนำเล็ก ๆ น้อยและไม่ได้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับอาจารย์ เมื่อเวลามีปรากฏการณ์ที่แปลกเกิดขึ้น ก็ไม่มีโอกาสได้ซักถามหรือสอบอารมณ์กับอาจารย์ นอกจากนั้นอาจารย์ผู้ฝึกสอนสมาธิส่วนมากขาดความรู้และความเข้าใจพื้นฐาน เกี่ยวกับความผิดปกติทางใจ หรือจิตพยาธิวิทยา (psychopathology) รวมทั้งความขัดแย้งภายในจิตใจ จึงทำให้ไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างการถดถอยของจิต ในลักษณะของ Id กับของ Ego ได้ การถอยกลับแบบแรกมักพบในคนที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคจิต ส่วนการถอยกลับของจิตแบบหลังนั้นพบในคนปกติ เช่น การฝันในขณะนอนหลับ การถดถอยของจิตขณะอยู่ในสมาธิ บางครั้งนักจิตบำบัดอาจต้องถอยภาวะจิตของตนลงไปให้เท่ากับของผู้ป่วย เพื่อผลดีในการรักษา การถดถอยแบบนี้เป็นเพียงชั่วคราว มักมีเหตุผล ภาวะจิตยังอยู่ในขอบเขตของความเป็นจริง มีสติและความรู้ตัวอยู่เสมอและกลับคืนสู่ระดับจิตเดิมเมื่อไรก็ได้

๗. การขาดสิ่งเร้า การปฏิบัติสมาธิถือได้ว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการขาดสิ่งเร้า (sensory deprivation) เพราะว่าเกี่ยวกับการถอยห่างจากสิ่งเร้าภายนอกชั่วคราว กล่าวคือในขณะที่จิตดิ่งลงสู่สมาธิ การรับรู้ของสิ่งเร้า (ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อารมณ์) ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะค่อย ๆ ลดลง ผู้ป่วยทุกรายนั่งขัดสมาธิ หลับตา และอยู่คนเดียวในที่เงียบสงบ เช่น พระภิกษุองค์หนึ่งไปปฏิบัติธรรมอยู่ในถ้ำที่มืด บางคนอยู่ในวิหารหรือในบ้านเล็ก ๆ ที่ไม่มีคนอยู่

การขาดสิ่งเร้าอาจทำให้เกิดความผิดปกติทางใจ หรือประสาท

หลอน (hallucination) ได้ เกี่ยวกับเรื่องนี้ได้มีการทดลองกับคนที่มหาวิทยาลัยแมคจิลล์ ประเทศคานาดา นักศึกษามหาวิทยาลัยได้รับค่าจ้างสำหรับการทดลองนี้ โดยให้นอนในห้องเล็ก ๆ ที่มีแสงสว่างเพียงเล็กน้อย และเสียงเข้าไปไม่ได้เลย ต้องสวมแว่นทึบแสงซึ่งทำให้เห็นแสงเพียงลาง ๆ เท่านั้น บริเวณแขนหุ้มด้วยปลอกซึ่งเป็น กระดาษแข็งและสวมถุงมือทั้งสองข้าง เพื่อลดการกระตุ้นจากการสัมผัสทางกาย มีแต่เพียงเสียงจากเครื่องทำความเย็นเท่านั้นที่พอได้ยิน ผู้รับการทดลองต้องนอนนิ่ง ๆ ในห้องนี้ตลอดเวลายกเว้นช่วงสั้น ๆ เพื่อรับประทานอาหาร ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ สองหรือสามวันต่อมาผู้รับการทดลองส่วนมากขอเลิกและปฏิเสธที่จะร่วมการทดลองต่อไปอีก แม้ถึงจะมีเงินให้เป็นค่าตอบแทน

ผู้รับการทดสอบบางรายเริ่มมีอาการประสาทหลอนทางตา นับตั้งแต่เห็นแสงแวบวาบจนกระทั่งเห็นแสงสีต่าง ๆ สลับไปมาเหมือนอยู่ในภาวะฝัน การรับรู้เวลาและสถานที่เสียไป คือ ไม่รู้ว่าเป็นเวลาเช้าหรือเย็น กลางวันหรือกลางคืน และไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน สมาธิไม่ดีและความคิดไม่แจ่มใสเหมือนปกติ ให้แก้ปัญหาง่าย ๆ ก็ทำไม่ได้ จากการทดลองดังกล่าวสรุปได้ว่าการขาดการกระตุ้นจากสิ่งเร้ามีผลเสีย ต่อสภาวะและหน้าที่ของจิตใจและอาจทำให้เกิดอาการคล้ายกับผู้ป่วยโรคจิตได้

ดังนั้นการฝึกสมาธิ และการขาดสิ่งเร้าจึงมีบางสิ่งบางอย่างที่สัมพันธ์กันขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติบางรายมีนิมิต (mental images) ปรากฏขึ้น นิมิตมีมากมายหลายอย่าง แม้แต่การฝึกสมาธิแบบเซ็น (Zazen) ก็มีนิมิตเกิดได้เช่นกันซึ่งเรียกว่า มาเกียว (Makyo) “มา” หมายถึงภูตผีหรือปีศาจ ส่วน “เกียว” คือ โลกภายนอก มาเกียวที่เกิดอาจเป็นแสง สี ภาพ ประสาทหลอน ความเพ้อฝัน ประสาทลวง

ความหลงผิด และปรากฏการณ์ที่แปลก ๆ อย่างอื่น ที่พบบ่อยคือ ประสาทหลอนทางตา อาจเป็นสัตว์ร้ายที่น่ากลัว ปีศาจ อสุรกาย เทวดา นางฟ้า หรือแม้แต่พระพุทธเจ้า บางรายอาจมีประสาทหลอนทางหู ได้ยินเสียงคนมากระซิบหรือพูดด้วย ได้ยินเสียงเพลง เสียงเปียโน หรือแม้แต่เสียงระเบิดดังลั่น เชื่อว่าปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดจากประสบการณ์ ความกดดัน และความขัดแย้งในอดีต ซึ่งอยู่ภายในจิดไร้สำนึก ได้แสดงตัวออกมาในรูปของนิมิต ทำนองเดียวกันกับภาพและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความฝันขณะนอนหลับ สิ่งเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคอย่างรุนแรง ถ้าผู้ฝึกสมาธิไม่รู้เท่าทัน และไปหลงยึดมั่นว่าเป็นของจริง สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของโรคจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิ คือความยึดมั่นถือมั่นในนิมิตมากจนเกินไป

โดยทั่วไปเมื่อจิตสงบ เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่ว และเที่ยงตรง มักมีนิมิตปรากฏขึ้น นิมิต (mental images) มีมากหลายอย่าง เช่น ภาพคน ภาพพระ ภาพเทวดา ภาพวัด เจดีย์ เป็นต้น บางทีอาจเห็นเป็นแสงสีต่าง ๆ ในขณะฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอาจปรากฏนิมิตดุจปุยนุ่น ปุยฝ้าย สำลี ลมต้าน เมฆ ควันไฟ สีเขียว สีเหลือง สีขาว นิมิตเหล่านี้คือมโนภาพเกิดจากสัญญาณในอดีต คือความจำเก่า ๆ ที่สะสมอยู่ในจิตไร้สำนึก สิ่งที่เกิดขึ้นคล้ายกับคนที่กำลังเคลิ้มจะหลับแล้วก็ฝันเห็นสิ่งต่าง ๆ ข้อสำคัญก็คือว่าอย่าได้สนใจต่อนิมิตที่เกิดขึ้น ความอยากรู้ ความสงสัยหรือความอยากให้ภาพนั้นถ้าปรากฏอยู่นาน จะเป็นอันตรายต่อสมาธิ

ภาพที่ปรากฏแก่บุคคลบางคนอาจจะเป็นภาพที่น่ากลัว บางทีอาจเห็นภาพของคนที่เคยรู้จัก แต่ตายไปแล้ว อาจเห็นหน้าคนที่น่าเกลียดน่ากลัว แต่ไม่เคยรู้จักมาก่อน บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเอง นอนตายเละเน่าพองอยู่ต่อหน้า มีแต่โครงกระดูกบ้าง

เป็นซากศพเขากำลังหามผ่านมาต่อหน้าต่อตาบ้าง ขอให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นภาพที่เกิดมาจากอุปทานคือความยึดมั่น หรือเนื่องจากความจำในอดีตที่เสกสรรปรุงแต่งภาพเหล่านี้ขึ้นมา บางคนหลงใหลในภาพนิมิตมากเกินไป จนเกิดอาการประสาทหลอน (hallucinations) ทางตา ทางหู และอื่น ๆ หรือเกิดอาการหลงผิด (delusion) เช่น บางคนอาจเห็นภาพคนที่สวยงามก็หลงผิดคิดว่าได้เห็นเทวดาหรือนางฟ้า และบางทีอาจพูดจาติดต่อกันได้ด้วย บางคนเห็นแสงสว่างและเกิดปีติจนคิดว่าตนได้บรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว เลยตั้งตัวเป็นผู้วิเศษสามารถติดต่อกับผู้อื่นทางโทรจิตได้ นักปฏิบัติบางคนชอบเล่นนิมิตมากเกินไป หลงเพลินไป เที่ยวเล่นในมนุษยโลกและสวรรคโลกตลอดจนเข้าสู่พระนิพพานตามอาการของนิมิตที่ปรากฏจนหลงผิดถึงกับพูดโอ้อวดว่า ตนได้สำเร็จมรรคผล นิพพานแล้ว ครั้นออกจากสมาธิก็เปล่า หาได้สำเร็จอะไรไม่ นี่แสดงว่านิมิตหลอกให้หลงเป็นภัยต่อผู้ปฏิบัติอย่างยิ่ง บางคนถึงกับ "เสียสติ" "เป็นบ้า" หรือ "วิกลจริต" ก็มี สิ่งที่นักภาวนาชอบเรียกกันว่า "ธรรมแตก" หรือ "กรรมฐานแตก" ก็เกิดจากการยึดมั่นและการหลงใหลในนิมิตเหล่านี้ทั้งสิ้น

รวมความว่านิมิตที่เกิดขึ้นส่วนมากไม่ใช่ของจริง ตราบใดที่สมาธิยังไม่ได้มาตรฐานขั้นสูง ความผิดพลาดในเรื่องเหล่านี้ย่อมมีอยู่เสมอ กล่าวคือมักเห็นแต่ภาพมายา เพราะฉะนั้นจงอย่าสนใจและยึดมั่นกับสิ่งเหล่านี้เป็นอันขาด ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โยคีจะต้องกำหนดและปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วย วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อย่างต่อเนื่องจนสิ่งเหล่านี้หายไป นอกจากนี้ในการเจริญภาวนาไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ควรมีกัลยาณมิตรหรือครูอาจารย์ที่มีความรู้ และประสบการณ์ในด้าน

นี้คอยให้คำแนะนำ และการช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด

สมาธิและจิตบำบัด

ถึงแม้พุทธศาศนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ จะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันอย่างหนึ่ง คือ "การส่งเสริมสุขภาพจิต" แต่สมถและวิปัสสนากรรมฐาน (concentration and insight meditation) กับจิตบำบัด (psychotherapy) มีหลายสิ่งหลายอย่างที่แตกต่างกันมาก จิตบำบัดเป็นวิธีการรักษาทางจิตอย่างหนึ่ง (a form of psychological treatment) เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาหรือความผิดปกติทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมอันสับสนวุ่นวาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต (psychoses) โรคประสาท (neuroses) จิตสรีรแปรปรวน (psycho physiologic disorders) หรือมีบุคลิกภาพผิดปกติหลายรายได้รับผลดีจากการรักษาด้วยวิธีนี้

ส่วนพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายสูงกว่าของจิตวิทยามาก เพราะว่ามีหลักคำสอนที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนปกติ หรือคนที่มีสุขภาพจิตดีอยู่แล้ว ให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับอยู่เหนือโลก (โลกุตตระ) โดยเปลี่ยนภาวะจากบุคคลธรรมดา (ปุถุชน) ให้กลายเป็นบุคคลประเสริฐ (อริยบุคคล) ตามลำดับขั้น จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งความทุกข์ คือ นิพพาน แม้ว่าจิตวิทยาสมัยใหม่จะมีความเจริญก้าวหน้าสักเพียงใดก็ตาม ความรู้ต่าง ๆ ที่ค้นพบก็ยังอยู่ในระดับโลก (โลกียะ) ยังไม่มีทฤษฎีของนักจิตวิทยาคนใดที่สามารถช่วยให้คนพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ซึ่งมีความละเอียดและความลึกซึ้งมากโดยเฉพาะมโนทัศน์ของจิตไร้สำนึก (the unconscious) ก็ไม่อาจเทียบได้กับหลักคำสอนของพุทธศาสนา

เมื่อไม่กี่ปีมานี้จิตแพทย์ นักจิตวิทยาและนักสุขภาพจิต จำนวนไม่น้อยได้แสดงความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในคุณค่าทางการรักษาด้วยสมาธิ หลายท่านเชื่อว่าสมาธิใช้ได้ผลดีในการรักษาอาการต่าง ๆ ทีเกิดจากการกระตุ้นของระบบประสาทเสรี (autonomic nervous system) ฮาโรลด์ บลูมฟิลด์ (Harold Bloomfield) จิตแพทย์ผู้ได้รับการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. (transcendental meditation) มีความเห็นว่าสมาธิแบบนี้ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีความแปรปรวนทางจิตใจได้ และบางทีได้ผลดีกว่าจิตบำบัดด้วยซ้ำไป

อย่างไรก็ตามนักจิตบำบัดส่วนมากรวมทั้งผู้เขียน ต่างมีความเห็นพร้องต้องกันว่า สมาธิมิใช่สิ่งที่จะเอามาใช้แทนจิตบำบัด และไม่สามารถจะนำมาใช้ได้ผลสำหรับผู้ป่วยทุกราย ปัจจุบันหลายท่านได้นำเอาการฝึกสมาธิมาใช้รักษาผู้ป่วยโรคประสาทโดยเฉพาะอย่างยิ่งชนิดวิตกกังวล และผู้ป่วยที่เป็นโรคทางกายสาเหตุจากจิตใจ แต่ต้องมีการประยุกต์และใช้ร่วมกับจิตบำบัด ยาทางจิตเวช หรือการรักษาอย่างอื่น ทำนองเดียวกับการฝึกให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (muscle relaxation) การฝึกให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายด้วยตนเอง (autogenic training) และการสะกดจิต (hypnosis) สมาธิไม่ควรนำเอามาใช้อย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคจิตหรือผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจอย่างรุนแรง

ผู้เขียนมีความเห็นว่าผู้ป่วยที่ใช้สมาธิช่วยในการรักษาความผิดปกติทางจิตใจ ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ จิตแพทย์ หรือนักจิตบำบัดผู้มีประสบการณ์และความรู้ในเรื่องการฝึกสมาธิเป็นอย่างดี ผู้ที่ไม่มีความเข้าใจอย่างเพียงพอในจิตพยาธิวิทยาและความขัดแย้งภายในจิตใจของผู้ป่วย ไม่ควรแนะนำให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าปัญหาหรือความกดดันต่าง ๆ อาจถูกปลดปล่อยออกมาอย่างพรั่งพรู และท่วมท้นในขณะที่จิตเป็นสมาธิจนผู้ป่วยไม่สามารถ

จัดการอะไรได้ นิมิตที่เกิดขึ้นมักเป็นอาการหลงผิด ประสาทหลอน ประสาทลวง หรือความเพ้อฝัน เหมือนอย่างที่พบในผู้ป่วยโรคจิต ดังนั้น การใช้สมาธิในกรณีที่ไม่สมควรแทนที่จะเป็นคุณกลับก่อให้เกิดโทษอย่างมหันต์ได้

ไม่ควรฟังคำก้าวร้าวของคนอื่น
ไม่ควรมองดูการงานของคนอื่นที่เขาทำแล้วและยังไม่ได้ทำ
ควรพิจารณาดูแต่การงานของตนที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำเท่านั้น

ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท ๒๕/๒๑

บุคคลไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ใฝ่หาถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง,
ยังชีวิตให้เป็นไปด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า
เพราะเหตุนั้น ผิวพรรณย่อมผ่องใส

สํยุตฺตนิกาย สคาถวคฺค ๑๕/๗

ภูเขาหินแท่งทึบ ไม่สั่นสะเทือนเพราะลมฉันใด
บัณฑิตย่อมไม่หวั่นไหวในนินทาและสรรเสริญฉันนั้น

ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท ๒๕/๑๖

คติธรรม



พระเทพโสภณ
เจ้าอาวาสวัดราชบุรณราชวรวิหาร

ในวาระคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง วันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวงได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อเผยแพร่พระธรรม อาตมาจึงนำพุทธภาษิตบางตอน มาเขียนไว้ด้วยหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านและผู้ปฏิบัติธรรม

พระเทพโสภณ เจ้าอาวาสวัดราชบุรณราชวรวิหาร

การทำงาน

บุคคลไม่พิจารณาให้ละเอียด รีบร้อนทำการงานให้สำเร็จโดยเร็ว ย่อมเดือดร้อนภายหลัง เหมือนบุคคลไม่พิจารณาก่อน ใส่ก้อนเผือกร้อนเข้าไปในปาก ฉะนั้น

ขุททกนิกาย สิคาลชาดก ๓/๓

สัตว์ก็มีวินัย

ธรรมดาชาติอาชาไนยทั้งหลาย จะเป็นช้าง ม้า หรือคน ย่อมไม่ถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะลงในน้ำ เพราะฉะนั้นลูกช้าง (อาชาไนย) จึงไม่ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะลงในน้ำ ถ่ายที่ริมฝั่งแม่น้ำภายนอกเท่านั้น

ขุททกนิกาย อลีนจิตตชาดก ๓/๓

มิตรประกอบด้วยธรรมะ

ผู้ใดเป็นมิตรแม้จะมีกำลังน้อย แต่ตั้งอยู่ในมิตรธรรม

ผู้นั้นชื่อว่าเป็นญาติเป็นพวก เป็นมิตรและเป็นสหายของเรา

นางราชสีห์ ท่านอย่าดูหมิ่นสหายของเราอีก เพราะว่าสุนัขจิ้งจอกตัวนี้ช่วยชีวิตเราไว้

ขุททกนิกาย คุณชาดก ๓/๓

ถึงคราวมีเคราะห์กรรม

พระราชารับสั่งให้ดักข่ายและบ่วงไว้ นกแร้งบินมาติดบ่วง

พระราชาตรัสถามว่า เขากล่าวกันว่า นกแร้งย่อมเห็นซากศพทั้งหลายได้ไกลถึงร้อยโยชน์ เหตุไรท่านมาถึงข่ายและบ่วงจึงไม่รู้เล่า

นกแร้งตอบว่า ความเสื่อมจะมีในเวลาใด สัตว์ใกล้จะสิ้นชีวิตในเวลาใด เวลานั้นถึงมาใกล้ข่ายและบ่วงก็รู้ไม่ได้

ขุททกนิกาย คิชฌชาดก ๓/๓

ระวังภัย

พระโพธิสัตว์ กล่าวโทษของความทะเลาะวิวาท และอานิสงส์ของมิตรธรรมจนงูกับพังพอนเป็นมิตรไม่ทะเลาะวิวาทกัน วันหนึ่งพระโพธิสัตว์ยังเห็นพังพอนนอนแยกเขี้ยวอยู่ จึงถามว่า พังพอนท่านได้ทำมิตรภาพกับงูผู้เป็นศัตรูแล้ว ไฉนจึงยังนอนแยกเขี้ยวอยู่อีกเล่า ภัยที่ไหนจะมาถึงแก่ท่านอีก พังพอนตอบว่า บุคคลพึงระแวงภัยในศัตรูไว้ แม้ในมิตรก็ไม่ควรวางใจ ภัยเกิดขึ้นแล้วจากมิตร ย่อมตัดรากถอนโคนต้นไม้เสียได้

ขุททกนิกาย นกุลชาดก ๓/๓

โลภมากลาภหาย

พระโพธิสัตว์กราบทูลพระราชาผู้ยกทัพไปในสมัยมิใช่กาลว่า พวกเราและชนเหล่าอื่นที่โลภมากเกินดี จะต้องละทิ้งประโยชน์มากเพราะประโยชน์น้อยนิด เหมือนลิงเสื่อมจากถั่วทั้งกำมือ เพราะถั่วเมล็ดเดียวแท้ ๆ

ขุททกนิกาย กฬายมุฏฐิชาดก ๓/๓

ภัยจากอธรรม

ถ้าผู้ปกครองประเทศไม่ตั้งอยู่ในธรรม ฝนก็จะไม่ตกต้องตามฤดูกาลคือ ฝนย่อมตกในเวลาอันไม่ควรตก ในเวลาที่ควรตกก็ไม่ตก ภัย ๓ อย่าง ก็จะเกิดขึ้นคือ

๑. ภัยเกิดจากความอดอยาก

๒. ภัยเกิดจากโรค

๓. ภัยเกิดจากศัตรู

ขุททกนิกาย มณิโจรชาดก ๓/๓

ความรู้ที่เป็นโทษ

ความรู้เกิดแก่คนพาลเพียงเพื่อทำลายอย่างเดียว
ความรู้ของคนพาลนั้น กำจัดคุณงามความดี
ทำปัญญาของเขาให้ตกต่ำ

ขุท. สัฏฐิกูฏเปตวัตถุ

รู้จักสิ่งที่ควรและไม่ควร

อนึ่ง บุคคลควรรู้จักว่า สิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด

สมจริงตามที่พระศาสดาตรัสไว้ใน มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ว่า

อนึ่ง ตถาคต รู้วาจาไม่จริงไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

อนึ่ง ตถาคต รู้วาจาที่จริงที่แท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

อนึ่ง ตถาคต รู้วาจาที่จริงที่แท้ และประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตรู้กาลที่จะกล่าววาจานั้น

อนึ่ง ตถาคต รู้วาจาไม่จริงไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

อนึ่ง ตถาคต รู้วาจาที่จริงที่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

อนึ่ง ตถาคต รู้วาจาที่จริงที่แท้ และประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นเป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตรู้กาลที่จะกล่าววาจานั้น

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐



จากหนังสือ กฎแห่งกรรม
โดย พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)
เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร

ในการศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรมในพระพุทธศาสนานั้น ผู้ศึกษาจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจในเรื่องการทำบุญประเภทต่าง ๆ ว่า มีอะไรบ้าง และการทำบุญประเภทนั้น ๆ ทำอย่างไรจึงจะถูกต้องและได้ผลมาก เพราะการทำบุญเป็นกรรมดีหรือกุศลกรรม ที่ทุกคนควรบำเพ็ญ

ฉะนั้น ในตอนนี้ จะพูดถึง บุญกิริยาวัตถุ คือ หลักแห่งการบำเพ็ญบุญ ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจกฎแห่งกรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

ลักษณะของบุญ

บุญ คือ อะไร? บุญคือสภาพที่ทำจิตใจให้สะอาดให้ผ่องใส ฉะนั้น ลักษณะของบุญในความหมายแรกนี้ จึงหมายถึงสภาพของจิตหรือคุณภาพของจิตที่ผ่องใส

อีกอย่างหนึ่ง บุญ หมายถึง ความสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญเลย คำว่าบุญนี้ เป็นชื่อของความสุข" ฉะนั้น ลักษณะของบุญในความหมายที่สองนี้ จึงหมายถึงความสุขความเจริญ

อีกอย่างหนึ่ง บุญ หมายถึง การทำความดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "พึงสั่งสมบุญ ทั้งหลาย อันจะนำความสุขมาให้" ฉะนั้น ลักษณะของบุญในความหมายที่ ๓ นี้ หมายถึงการทำดี เช่น การให้ทาน การรักษาศีล เป็นต้น ดังนั้น บุญจึงมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. เมื่อว่าถึงเหตุของบุญ บุญ ได้แก่ การทำความดี

๒. เมื่อว่าถึงผลของบุญ บุญ ได้แก่ ความสุขความเจริญ

๓. เมื่อว่าถึงสภาพของจิต บุญ ได้แก่ จิตใจที่ผ่องใสสะอาด

แม้ลักษณะของบาปก็มีนัยตรงกันข้ามกับลักษณะของบุญ การเข้าใจเรื่องบุญจะต้องเข้าใจลักษณะของบุญทั้ง ๓ ประการนี้ ถ้าเข้าใจเพียงลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ชื่อว่ายังเข้าใจบุญไม่ตลอด เช่น บางคนเข้าใจบุญเพียงแต่เหตุของบุญ เช่นว่า คนนี้ทำบุญด้วยการให้ทาน ส่วนคนโน้นทำบุญด้วยการรักษาศีล เป็นต้น นี้เข้าใจเพียงแต่เหตุของบุญเท่านั้น

บางคนเข้าใจบุญเพียงแต่ผลของบุญ เช่นว่า "คนนั้นมีความสุข เพราะเขามีบุญ" นี้เข้าใจเพียงผลของบุญเท่านั้น

บางคนเข้าใจบุญเพียงแต่สภาพของจิตที่ผ่องใส เช่นว่า

"คนนั้นจิตใจของเขาสะอาด มีเมตตากรุณา เพราะเขาเป็นคนใจบุญ" นี้เข้าใจเพียงสภาพจิตที่สะอาดผ่องใสเท่านั้น

เพราะฉะนั้น การทำความเข้าใจเรื่องบุญในพระพุทธศาสนา เราจะต้องเข้าใจถึงลักษณะของบุญทั้ง ๓ ประการดังกล่าวแล้ว จึงจะชื่อว่าเข้าใจบุญได้ทั้งหมดและถูกต้อง

บุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุ แปลว่า หลักแห่งการบำเพ็ญบุญ หรือที่ตั้งแห่งการทำบุญ บุญกิริยาวัตถุ โดยย่อมี ๓ อย่าง คือ

๑. ทานมัย บุญเกิดจากการให้ทาน

๒. สีลมัย บุญเกิดจากการรักษาศีล

๓. ภาวนามัย บุญเกิดจากการเจริญภาวนา

หมายความว่า วิธีหรือหลักแห่งการทำบุญในพระพุทธศาสนา เมื่อพูดโดยย่อแล้วก็มีเพียง ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล และภาวนา

แต่ถ้าขยายความให้กว้างออกไป บุญกิริยาวัตถุมี ๑๐ ประการ คือ

๑. ทานมัย	บุญเกิดจากการให้ทาน
๒. สีลมัย	บุญเกิดจากการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย	บุญเกิดจากการเจริญภาวนา
๔. อปจายนมัย	บุญเกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่
๕. เวยยาวัจจมัย	บุญเกิดจากการขวนขวายในกิจที่ชอบ
๖. ปัติทานมัย	บุญเกิดจากการให้ส่วนบุญ
๗. ปัตตานุโมทนามัย	บุญเกิดจากการอนุโมทนาส่วนบุญ
๘. ธัมมัสสวนมัย	บุญเกิดจากการฟังธรรม

๙. ธัมมเทสนามัย บุญเกิดจากการแสดงธรรม
๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ การทำความเห็นให้ตรง

การทำบุญในพระพุทธศาสนา มี ๑๐ อย่างนี้เท่านั้น ไม่ได้มากไปกว่านี้ ถ้านอกไปจากนี้ก็ไม่ใช่บุญในพระพุทธศาสนา

บุญกิริยาวัตถุ ๓ นั้น มีปรากฏในพระไตรปิฎก แต่ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มีปรากฏในคัมภีร์รุ่นหลัง ๆ คือ อรรถกถาทีฆนิกาย และอภิธัมมัตถสังคหะ การที่ท่านขยายบุญกิริยาวัตถุ ๓ ออกเป็น ๑๐ ก็เพื่อให้เข้าใจหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนาชัดเจนยิ่งขึ้น

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ย่อลงในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ดังนี้

บุญกิริยาวัตถุข้อ ๔ และข้อ ๕ คือ อปจายนมัย และเวยยาวัจจมัย จัดเข้าในศีล เพราะเข้าในลักษณะของความเรียบร้อย

บุญกิริยาวัตถุข้อ ๖ และข้อ ๗ คือ ปัตติทานมัย และปัตตานุโมทนามัย จัดเข้าในทาน เพราะเข้าลักษณะการให้

บุญกิริยาวัตถุข้อที่ ๘ และข้อ ๙ คือ ธัมมัสสวนมัย และธัมมเทสนามัย จัดเข้าในภาวนา เพราะเข้าในลักษณะของการอบรมจิต

ส่วนทิฏฐุชุกัมม์ จัดเป็นภาวนา เพราะเป็นลักษณะของปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ อันตรงกันข้ามกับมิจฉาทิฏฐิ แต่บางอาจารย์จัดให้ทิฏฐุชุกัมม์เป็นได้ทั้งทาน ศีล และภาวนา เพราะการที่คนจะให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนาได้ก็ต่อเมื่อความเห็นชอบตรง มิฉะนั้นแล้วเขาจะไม่ทำบุญไม่ว่าอย่างไหน

คำว่า "มัย" ที่ต่อท้ายบุญกิริยาวัตถุทุกข้อนั้น มาจากคำบาลีว่า "มะยะ" แปลว่า "สำเร็จหรือเกิด" เช่น ทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ทาน หรือบุญเกิดจากการให้ทาน

ขยายความบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

ในการทำบุญตามหลักพระพุทธศาสนานั้น บางคนก็ทำถูก เพราะเข้าใจในการทำบุญและทำด้วยความมั่นใจเพราะเห็นว่าเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นความดี หรือเป็นกรรมดี จึงทำ แม้จะสิ้นเปลือง เหน็ดเหนื่อยลำบาก และใช้เวลานานเพียงไร ก็ยินดีทำ เพราะเห็นชัดว่าการทำบุญนี้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นเป็นอันมาก

แต่บางคนไม่เข้าใจเรื่องบุญ หรือหลักการทำบุญ หรือเข้าใจเพียงบางส่วน เพราะไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจ เมื่อผู้อื่นบอกให้ทราบหรือบอกให้ทำอย่างใดก็ทำอย่างนั้น หรือเห็นเขาทำก็ทำบ้าง แต่ไม่เข้าใจในเรื่องของบุญ หรือเข้าใจเพียงบางส่วน อาจจะผิดหรือถูกก็ไม่รู้แน่

บางคนก็ทำด้วยความงมงายและถูกหลอกลวง เพราะไม่รู้หลักการทำบุญที่ถูกต้อง พุทธศาสนิกชน ส่วนใหญ่จะเข้าใจเรื่องการให้ทานมากกว่าการทำบุญอย่างอื่น แต่ก็มีอยู่ไม่น้อยที่ถูกหลอกลวง หรือให้ทานอย่างผิดหลักและได้ผลน้อย

ฉะนั้น จึงควรศึกษาให้เข้าใจถูกต้อง ในเรื่องการทำบุญในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักการทำบุญ ๑๐ อย่าง ที่เรียกว่าบุญกิริยาวัตถุ เพราะถ้าเข้าใจหลักการทำบุญ ๑๐ อย่างนี้แล้วก็จะได้ทำบุญ หรือสร้างความดีอย่างถูกต้อง ไม่งมงาย และได้ผลมาก ไม่เสียทีที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์นับถือพระพุทธศาสนา

๑. ทานมัย บุญที่เกิดจากการให้ทาน

การให้ทาน คือ การให้เป็นวัตถุสิ่งของของตนแก่ผู้อื่น เป็นบุญชนิดหนึ่ง เรียกว่า บุญ เกิดจากการให้

จุดมุ่งหมายของการให้ทานของคนเรามีหลายอย่าง เช่น

๑. ให้เพื่อบูชาคุณ เช่นให้แก่พระสงฆ์ พ่อแม่ หรือครูอาจารย์ ผู้มีคุณแก่คนและสังคมโดยส่วนรวม

๒. ให้เพื่อสาธารณประโยชน์ เช่น มอบเงินทองหรือสิ่งของให้แก่พระศาสนา หรือเพื่อเป็นสาธารณประโยชน์แก่ประเทศชาติ

๓. ให้เพื่ออนุเคราะห์ เช่น ให้ญาติพี่น้อง ลูกหลาน ผู้น้อยเพื่อช่วยเหลือ หรือให้ด้วยความรักความเอ็นดู

๔. ให้เพื่อสงเคราะห์ เช่น ให้แก่คนตกทุกข์ได้ยาก คนประสบภัยพิบัติ หรือแก่ สัตว์ดิรัจฉาน เป็นต้น

๕. ให้เพื่อชำระกิเลสเพื่อสร้างความดี เช่น ให้ทานเพื่อสำเร็จมรรคผล หรือ การบำเพ็ญทานบารมีของพระพุทธเจ้าเพื่อสำเร็จพระโพธิญาณ

แต่การให้ดังต่อไปนี้ ไม่จัดเป็นทาน คือ ให้ยาพิษ ให้น้ำเมา ให้ของเสพติดให้โทษ ให้สินบน ให้ค่าจ้าง ให้อาวุธเพื่อฆ่าตนเอง หรือฆ่าผู้อื่น เพราะไม่ใช่ให้ด้วยกุศลจิต

การให้ทานทุกชนิด ย่อมมีผลทั้งสิ้น แม้แต่บุคคลเทน้ำลงในหลุมหรือบ่อเล็ก ๆ ด้วยหวังว่าจะให้สัตว์เล็ก ๆ ได้อาศัยน้ำนั้นเป็นอยู่ พระพุทธองค์ยังตรัสว่า เป็นบุญ ไม่จำเป็นต้องพูด ถึงทานที่ให้แก่มนุษย์ แต่ทานที่จะให้ผลมากได้นั้น ก็ต้องเป็นทานที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ของที่ให้ทานนั้น เป็นของที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ไม่ใช่ของโกง หรือลักจากผู้อื่นมา

๒. ของที่ให้นั้น เป็นของดี ของบริสุทธิ์ หรือของมีค่ามาก

๓. ปฏิคาหกผู้รับทาน เป็นผู้มีคุณธรรมสูง หรือกิเลสเบาบาง ปฏิบัติเพื่อทำลายกิเลส หรือปราศจากกิเลส

๔. ให้แก่สงฆ์ คือ เป็นสังฆทาน

๕. ทายกผู้ให้มีใจเลื่อมใส ในกาลทั้ง ๓ คือ

๑) ปุพพเจตนา ก่อนแต่ให้มีใจยินดี

๒) มุญจนเจตนา กำลังให้มีใจเลื่อมใส

๓) อปรเจตนา ให้เสร็จแล้วมีใจเบิกบาน

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า :

ปุพฺเพว ทานา สุมโน ททํ จิตฺตํ ปสาทเย

ทตฺวา อตฺตมโน โหติ เอสายญฺญสฺส สมฺปทา.

ทายกผู้ให้ทานนั้น ก่อนให้ก็มีใจยินดี กำลังให้ก็ทำใจให้เลื่อมใส ให้เสร็จแล้วก็มีใจเบิกบาน ข้อนี้คือความสมบูรณ์ของยัญ (ทาน).

ทาน กับ จาคะ

การให้ทานในพระพุทธศาสนา บางครั้งเรียกว่า การบริจาค แต่บางทีก็พูดรวมกันว่า บริจาคทาน

แท้ที่จริง ทาน ก็คือการบริจาคหรือจาคะนั่นเอง เป็นเพียงแต่ว่า ถ้าพูดแยกกัน ทานก็มีความหมายอย่างหนึ่ง จาคะก็มีความหมายอย่างหนึ่ง คือ

ทาน หมายถึง การให้ โดยหวังผลตอบแทน เช่น หวังให้ร่ำรวย หวังให้รูปสวย หรือหวังให้เกิดในสวรรค์ เป็นต้น

ส่วน จาคะ หรือการบริจาค หมายถึง การสละ คือสละกิเลส สละความตระหนี่ถี่เหนียวของตน สละความเห็นแก่ตัว สละความสุขส่วนตัว เพื่อส่วนรวม เช่น พระพุทธเจ้าทรงบริจาคทาน เพื่อมุ่งสำเร็จพระโพธิญาณ เพื่อตรัสรู้ มุ่งรื้อสัตว์ขนสัตว์ให้พ้นจากทุกข์

แต่ถ้าพูดถึงทานอย่างเดียว ไม่พูดถึงการบริจาค จาคะ หรือ

การบริจาคก็รวมลงในทานอย่างเดียว คือ ทาน หมายถึงการบริจาคด้วย แต่ถ้าพูดแยกกัน อย่างในทศพิธราชธรรม พูดถึงเรื่องทานด้วย พูดถึงการบริจาคด้วย ทานก็มีความหมายอย่างหนึ่ง บริจาคก็มีความหมายอย่างหนึ่ง ดังกล่าวข้างต้น

ผลของทานมีมาก ให้มนุษย์สมบัติก็ได้ ให้สวรรค์สมบัติก็ได้ ให้นิพพานสมบัติก็ได้ แต่โดยเฉพาะทำให้เป็นคนไม่ยากจน มีทรัพย์สมบัติ ทำให้มีบริวารมาก และเป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๒. สีลมัย บุญเกิดจากการรักษาศีล

ศีล หมายถึง การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ศีล แปลได้ ๓ อย่าง คือ

๑. ศีล แปลว่า "ปกติ" คือทำกาย และวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด

๒. ศีล แปลว่า "เย็น" คือทำให้คนเยือกเย็น ทำให้เย็นกายเย็นใจ ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล

๓. ศีล แปลว่า "เกษม" คือปลอดภัย ทำให้เบากายเบาใจ

ศีลมีหลายประเภท คือ

๑. ศีล ๕ หรือ ศีลกรรมบถ	สำหรับคนทั่วไป
๒. ศีล ๘ หรือ ศีลอุโบสถ	สำหรับอุบาสกอุบาสิกา
๓. ศีล ๑๐	สำหรับสามเณร
๔. ศีล ๒๒๗ หรือ ปาริสุทธิศีล ๔	สำหรับพระภิกษุ

การรักษาศีลต้องมีเจตนาจึงจะเป็นศีลได้ ถ้าไม่มีเจตนาจะงดเว้นหรือจะรักษาศีลแล้ว แม้ผู้นั้นไม่ทำความชั่ว เช่น ไม่ฆ่าสัตว์หรือไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น ก็ไม่มีศีล เหมือนเด็กที่นอนแบเบาะ แม้ไม่ทำชั่ว

ก็ไม่มีศีล เพราะไม่มีเจตนาจะงดเว้น หรือเหมือนอย่างวัวควาย แม้มันไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ก็ไม่มีศีล เพราะไม่มีเจตนาจะงดเว้น

การที่จะมีศีลได้ก็ต้องมีวิรัติ คือมีเจตนาที่จะงดเว้นจากโทษนั้น ๆ

วิรัติ ๓

วิรัติ แปลว่า การงดเว้น มี ๓ อย่าง คือ

๑. สมาทานวิรัติ งดเว้นด้วยการสมาทาน เป็นวิรัติของปุถุชนทั่วไป เช่น สมาทานศีล ๕ สมาทานศีล ๘ เป็นต้น

๒. สัมปัตตวิรัติ งดเว้นด้วยเหตุกราณ์ที่เกิดขึ้นจำเพาะหน้า เป็นวิรัติของผู้ที่ไม่ตั้งใจจะรักษาศีลมาก่อน คือ คนบางคนไม่ตั้งใจว่าจะรักษาศีล แต่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจำเพาะหน้าอันอาจจะให้ล่วงศีลได้ แต่ไม่ยอมล่วงศีล เกิดงดเว้นขึ้นมาในขณะนั้น

เช่น มีโอกาสจะฆ่าสัตว์ หรือฆ่าคนได้ แต่ไม่ฆ่า หรือมีโอกาสจะลักของของคนอื่นได้แต่ไม่ลัก หรือมีโอกาสจะประพฤติผิดในกามได้ แต่ไม่ยอมประพฤติผิดในกาม โดยมาคำนึงว่า การกระทำเช่นนี้ไม่เหมาะไม่ควรแก่ฐานะ และสกุลของตน จึงงดเว้นเสียในขณะนั้น การงดเว้นอย่างนี้ ท่านเรียกว่า สัมปัตตวิรัติ

๓. สมุจเฉทวิรัติ งดเว้นได้เด็ดขาด เป็นวิรัติของพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป คือ พระอริยบุคคลทุกจำพวกมีศีล ๕ บริบูรณ์ที่สุด ท่านงดเว้นจากเวร ๕ ได้เด็ดขาด โดยไม่ต้องสมาทานหรือคอยพะวงรักษา เพราะท่านเห็นโทษของการประพฤติล่วงศีลอย่างแท้จริง

แม้ใครจะมาบังคับให้ท่านประพฤติล่วงศีล ๕ ท่านยอมตายเสียดีกว่าที่จะประพฤติล่วง การละความชั่วในขั้นนี้ของท่านจึงเป็น

สมุจเฉทปหาน คือ ละได้เด็ดขาด หรือเป็นสมุจเฉทวิรัติ คืองดเว้นได้เด็ดขาด

อานิสงส์ของศีล

ศีลมีอานิสงส์เป็นอันมาก เช่น ทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพของคนทั้งหลาย อยู่ในสังคมอย่างสงบสุข ไม่ก่อเวรก่อภัยต่อผู้ใด ทำให้เป็นคนสง่างาม มีผิวพรรณผ่องใส แต่กล่าวโดยสรุปอานิสงส์ของศีลมี ๓ อย่าง ดังคำพระบาลีบอกอานิสงส์ของศีลว่า

๑. สีเลน สุคฺตึ ยนฺติ	บุคคลจะไปสู่สุคติได้ก็เพราะศีล
๒. สีเลน โภคสมฺปทา	บุคคลจะได้โภคทรัพย์สมบัติได้ก็เพราะศีล
๓. สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ	บุคคลจะดับทุกข์ความเดือดร้อนจนเข้าถึงพระนิพพานได้ก็เพราะศีล

เพราะฉะนั้น ทุกคนควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไว้เถิด ก็จะรับอานิสงส์ดังกล่าวแล้วในที่สุดได้

๓. ภาวนามัย บุญเกิดจากการเจริญภาวนา

ภาวนา เป็นหลักธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนา หมายถึงการอบรมจิต หรือ การพัฒนาจิต คือ ทำจิตให้มีค่าสูง ได้แก่ ทำจิตให้สะอาด สงบ สว่าง

ภาวนา มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมถภาวนา การทำใจให้สงบ เป็นหลักธรรมขั้นสมาธิ

๒. วิปัสสนาภาวนา การทำใจให้รู้แจ้งเห็นจริงจนตัดกิเลสได้หมด เป็นหลักธรรมขั้นปัญญา

ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา ถ้าไม่ได้เจริญหรือบำเพ็ญภาวนาจนจิตของตนเกิดความสงบ เยือกเย็น เห็นคุณค่าของพระศาสนาในด้านนี้แล้ว ชื่อว่ายังไม่รู้จักพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เพราะธรรมขั้นทานและศีลนั้นแม้ในศาสนาอื่นก็มี ถึงจะไม่เหมือนกันก็ตาม

ในสมัยพุทธกาล เรียกการฝึกจิตว่า ภาวนา หรือ จิตตภาวนา แต่ในสมัยต่อมา ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาเปลี่ยนไป พุทธศาสนิกชนจึงเรียกการฝึกจิตว่า “กรรมฐาน” แทนที่จะเรียกว่า “ภาวนา” คำว่า “กรรมฐาน” ไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก แต่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา หรือ คัมภีร์รุ่นหลัง

คำว่า “กรรมฐาน” จึงมักคุ้นหูกว่าคำว่า “ภาวนา” แต่ในปัจจุบันคำว่า “ภาวนา” เริ่มนำมาใช้กันมากขึ้น เช่นมีการชักชวนให้มีการเจริญภาวนาพุทโธ กันในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของไทยองค์ปัจจุบัน เป็นต้น

กรรมฐาน แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการงาน” คือ จิตต้องมีงานทำจึงมีคุณค่าสูงขึ้นได้ และงานนั้นจะต้องมีฐานที่ตั้ง จึงเรียกงานฝึกจิตว่า “กรรมฐาน” คือ งานประเสริฐของจิต กรรมฐานก็คือภาวนานั่นเองและมี ๒ อย่างเช่นกัน คือ

๑. สมถกรรมฐาน กรรมฐานขั้นทำใจให้สงบ

๒. วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานขั้นทำใจให้รู้แจ้งเห็นจริง

การเจริญภาวนาหรือการทำกรรมฐานนี้ได้บุญกุศลมากกว่าการให้ทาน และการรักษาศีล คือ ทาน มีผลน้อยกว่าศีล ศีลมีผลน้อยกว่าสมาธิ สมาธิมีผลน้อยกว่าปัญญา ปัญญามีผลมากที่สุด เพราะสามารถนำไปสู่การตัดกิเลสได้ เข้าสู่พระนิพพาน เข้าถึงความสิ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

๔. อปจายนมัย บุญเกิดจากการอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่

การอ่อนน้อมถ่อมตน จัดเป็นบุญประการหนึ่ง เพราะจิตไม่แข็งกระด้าง แต่การอ่อนน้อมนั้นต้องอ่อนน้อมต่อบุคคลที่ควรอ่อนน้อม ถ้าไปอ่อนน้อมหรือบูชาคนที่ไม่ควรบูชา ก็จะเกิดโทษแทนที่จะเกิดคุณ

คนที่ควรอ่อนน้อม ท่านเรียกว่า วุฑฒบุคคล ซึ่งมีอยู่ ๓ ประเภท คือ

๑. วัยวุฑฒะ คือ คนที่แก่กว่าเรา อายุมากกว่าเรา เช่น พี่ ป้า น้า อา ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า

๒. ชาติวุฑฒะ คือ คนที่มีชาติกำเนิดสูงกว่าเรา คือ พระมหากษัตริย์ พระราชินี พระราชโอรส พระราชธิดา แม้จะมีอายุน้อยกว่าเรา แต่ชาติตระกูลสูงก็ควรแสดงความเคารพ เพราะเป็นไปเพื่อความเจริญ

๓. คุณวุฑฒะ คือ คนที่มีคุณธรรมสูงกว่า เช่น พระภิกษุ สามเณร แม้จะมีอายุน้อยกว่า เราก็ควรนอบน้อมถ่อมตนต่อท่าน เพราะท่านมีคุณธรรม คือ ศีลสูงกว่าเรา หรือคนที่มีบุญคุณต่อเรา เช่น พ่อ แม่ หรือ ครูอาจารย์ เพราะท่านมีคุณต่อเรา หรือต่อสังคม

การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อวุฑฒบุคคล ๓ ประเภท ดังกล่าวมาแล้ว ด้วยการกราบไหว้ ลุกรับ หรือพูดจาแสดงสัมมาคารวะ หรือให้เกียรติต่อท่านเป็นต้น จัดเป็นการทำบุญประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา ย่อมได้รับความสุขความเจริญในชีวิตได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

อภิวาทนสีลิสฺส นิจํ วุฑฺฒาปจายิโน
จตฺตาโร ธมฺมา วฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ ฯ

พร ๔ ประการ คือ อายุยืน ๑ ผิวพรรณผ่องใส ๑
การมีความสุขกายสุขใจ ๑ การมีกำลังกายกำลังใจ ๑
ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีการกราบไหว้เป็นปกติ ประพฤตินอบน้อมต่อวุฑฒบุคคล (ผู้ใหญ่) อยู่เป็นนิตย์ฯ

๕. เวยยาวัจจมัย บุญเกิดจากการขวนขวายในกิจที่ชอบ

การช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ คือ การช่วยในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อส่วนรวมจัดเป็นบุญประการหนึ่ง เช่น ช่วยเขาสร้างสะพาน สร้างถนน ขุดคลอง ขุดสระ ขุดบ่อน้ำ สร้างศาลา สร้างวัด สร้างโรงพยาบาลปลูกต้นไม้ ทำถนนหนทางให้สะอาด ช่วยกวาดวัด ด้วยกำลังกาย หรือช่วยงานบวชนาค งานกฐิน หรือช่วยงานทำบุญเลี้ยงพระ ช่วยนิมนต์พระ หรือช่วยขับรถรับส่งพระ หรือคนที่มาช่วยในงานเป็นต้น ทั้งหมดนี้จัดเป็นบุญทั้งสิ้น

แม้การช่วยเหลือคนเจ็บป่วย คนตกน้ำ คนถูกรถชน หรือคนประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ก็เป็นบุญ แม้แต่ช่วยนำคนแก่ข้ามถนนให้ปลอดภัย และชี้ทางให้แก่คนหลงทางก็จัดเป็นเวยยาวัจจมัย อันจัดเป็นบุญทั้งสิ้น

ผลของบุญข้อนี้มีมาก เช่น ไปที่ใดก็จะได้รับความสะดวกได้รับความช่วยเหลือ ไม่ขัดข้องเดือดร้อน ตายแล้วก็ไปเกิดในสวรรค์ มฆมาณพพร้อมด้วยเพื่อน ๓๓ คน ที่สร้างถนน และสร้างศาลา เพื่อสาธารณประโยชน์แก่คนทั้งหลายแล้วไปเกิดในสรรค์ชั้นดาวดึงส์ ซึ่งกล่าวไว้ในอรรถกถาธรรมบท เป็นตัวอย่างของบุญข้อนี้

๖. ปัตติทานมัย บุญเกิดจากการให้ส่วนบุญ

พุทธศาสนิกชน เมื่อทำบุญอันใดแล้วก็มักจะอุทิศส่วนบุญนั้นแก่ท่านผู้มีพระคุณ หรือแก่คนอื่น สัตว์อื่นเป็นอันมาก เพราะทำให้ได้รับผลบุญเพิ่มขึ้น เป็นการแสดงออกถึงการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ขี้เหนียว มีใจกว้างหวังประโยชน์สุขต่อคนอื่นสัตว์อื่น

มื่อตนได้รับบุญแล้วก็หวังจะให้คนอื่นสัตว์อื่นได้รับบุญนั้นด้วย เหมือนคนมีความรู้แล้วก็ถ่ายทอดให้แก่คนอื่น ด้วยหวังให้เขาได้มีความรู้ความสามารถด้วย

บางคนทำบุญ เช่น ให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนาแล้ว ก็ไม่ยอมอุทิศบุญที่ได้รับนั้นให้แก่ผู้ใดก็ได้บุญแต่ผู้เดียว และได้บุญเฉพาะในเรื่องของทาน ศีล หรือ ภาวนาที่ตนได้ทำเท่านั้น แต่ไม่ได้บุญข้อปัตติทานมัย แต่ถ้าหากว่าผู้นั้นอุทิศส่วนกุศลนั้นแก่ผู้อื่นด้วย เขาก็จะได้บุญเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง คือ ปัตติทานมัย บุญเกิดจากการให้ส่วนบุญ

การให้ส่วนบุญนั้น สามารถให้ได้ทั้งแก่คนเป็นและคนที่ตายไปแล้ว บางคนเข้าใจผิดว่าการให้ส่วนบุญหรืออุทิศส่วนกุศลให้ได้เฉพาะคนตายเท่านั้น ข้อนี้เข้าใจผิด แท้ที่จริง การให้ส่วนบุญนี้สามารถให้ได้ทั้งแก่คนที่ยังมีชีวิตและแก่ท่านที่ล่วงลับไปแล้ว

การให้ส่วนบุญแก่คนที่ยังมีชีวิตอยู่ จะให้ต่อหน้าก็ได้ ให้ลับหลังก็ได้ การให้ต่อหน้า เช่น เราทำบุญมาสักอย่างหนึ่ง จะเกิดจากทานก็ตามจากศีลก็ตาม หรือจากภาวนาก็ตาม เมื่อเราพบพ่อแม่หรือญาติมิตร ก็บอกว่า “วันนี้กระผม(หรือดิฉัน) ได้บวชลูกหรือบวชหลานมา ขอให้คุณพ่อ... จงได้รับส่วนกุศลนั้นด้วย ขอให้อนุโมทนาในส่วนกุศลครั้งนี้ด้วย” ผู้รับจะอนุโมทนาหรือไม่ก็ตาม แต่

ผู้ให้ย่อมได้รับส่วนบุญแล้ว ถ้าเขาอนุโมทนา เขาก็ได้รับบุญข้อปัตตานุโมทนามัย

การให้ลับหลัง เช่น ในปัจจุบัน ชาวไทยจำนวนมากรวมทั้งพระสงฆ์ เมื่อถึงวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หรือของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ก็มักจะบำเพ็ญบุญกุศลโดยเสด็จพระราชกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา แล้วถวายพระราชกุศลแก่พระองค์ท่าน อย่างนี้ก็เรียกว่า ปัตติทานมัยเช่นกัน

การให้ส่วนกุศลแก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว เขาจะตายไปแล้วนานเท่าไรก็ได้ จะอุทิศเป็นภาษาไทยก็ได้ เป็นภาษาบาลี หรือภาษาอื่นใดก็ได้ มีน้ำกรวดก็ได้ ไม่มีน้ำกรวดก็ได้ มีกระดูกและชื่อของผู้นั้นก็ได้ ไม่มีก็ได้ ย่อมสำเร็จทั้งสิ้น

อย่างในกรณีเปรตผู้เป็นพระญาติของพระเจ้าพิมพิสาร พระองค์ก็ทรงจำชื่อพระญาติเหล่านั้นไม่ได้แม้แต่คนเดียว พระองค์อ้างในคำอุทิศว่า เป็นญาติเท่านั้นก็ถึงได้ เพราะเปรตผู้เป็นญาติเหล่านั้นกำลังรอรับส่วนบุญอยู่แล้ว ดังคำบาลีที่พระองค์อุทิศส่วนกุศลแก่พระญาติของพระองค์หลังจากที่พระองค์ทรงบริจาคทานแด่พระสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขว่า

"อิทํ เม ญาตีนํ โหตุ ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า สุขิตา โหนตุ ญาตโย ขอญาติทั้งหลายจงถึงความสุข"

เพียงเท่านี้ก็สำเร็จ โดยพระองค์ไม่ได้บ่งชื่อญาติเหล่านั้นเลยแม้แต่พระองค์เดียว และในการกรวดน้ำครั้งนั้นไม่ต้องใช้น้ำเลย

การอุทิศส่วนบุญโดยมีน้ำกรวดเพิ่งนำมาใช้ในยุคหลังนี้เอง คือหลังจากครั้งพุทธกาล แต่จะเกิดขึ้นในราวพุทธศตวรรษที่เท่าไร ยังหาหลักฐานไม่พบ

กล่าวกันว่า พุทธศาสนิกชน ในประเทศอินเดียเห็นพราหมณ์ลงไปในแม่น้ำคงคา เอามือวักน้ำแล้วหยอดลงไปในแม่น้ำตามเดิม พร้อมกับกล่าวอุทิศว่า "ขอให้น้ำนี้จงถึงแก่พ่อแม่ของข้าพเจ้า"

พุทธศาสนิกชนเห็นพวกพราหมณ์กรวดน้ำเช่นนี้ จึงเห็นว่าเข้าทีดี จึงได้นำน้ำมาประกอบในการอุทิศส่วนกุศล เรียกกันในปัจจุบันว่า "การกรวดน้ำ" พระสงฆ์เห็นว่าไม่ผิดหลักพุทธศาสนาอันใด จึงอนุโลมให้ใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน

แท้ที่จริง การอุทิศส่วนกุศลที่เรียกว่าปัตติทานมัยนั้น เดิมทีไม่ต้องใช้น้ำเลย ฉะนั้น การอุทิศส่วนกุศล จะมีน้ำด้วยก็ได้ ไม่มีก็ได้ ย่อมสำเร็จทั้งสิ้น

แต่การอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ไปเกิดเป็นเปรตนั้น บุญนั้นจะต้องเกิดจากทานเท่านั้น และเปรตที่จะได้รับส่วนบุญนี้ก็เฉพาะปรทัตตูปชีวิเปรต คือ เปรตที่อาศัยทานที่คนอื่นให้ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์อย่างนี้

การที่พวกเปรตจะได้รับส่วนบุญนั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัย ๓ ประการ คือ

๑. การอุทิศของผู้ให้

๒. การอนุโมทนาของเปรต

๓. ปฏิคาหก (ผู้รับทาน) เป็นผู้ทรงศีล

ต้องพร้อมทั้ง ๓ ประการนี้ จึงจะสำเร็จผล ถ้าขาดแม้ข้อเดียว เช่น ปฏิคาหกไม่มีศีล บุญก็ไม่ถึง อันปฏิคาหกผู้รับทานนั้นไม่จำเป็นต้องได้ภิกษุสามเณรผู้ทรงศีลเท่านั้นเสมอไป ในคัมภีร์ท่านกล่าวไว้ว่า แม้อุบาสกผู้ทรงศีลก็สามารถทำให้ทานสำเร็จแก่พวกเปรตได้เช่นกัน ดังมีตัวอย่างปรากฏอยู่ในเรื่องนางเวมาณิกาเปรต ในอรรถกถาเปตวัตถุ

๗. ปัตตานุโมทนามัย บุญเกิดจากการอนุโมทนาส่วนบุญ

การอนุโมทนาหรือการยินดีส่วนบุญที่คนอื่นให้ หรือส่วนบุญที่คนอื่นทำ ก็เป็นบุญเช่นกัน

ปกติ พุทธศาสนิกชนเมื่อทำบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะการให้ทาน ก็มักจะอุทิศหรือให้ส่วนกุศลแก่ผู้อื่น ทั้งผู้ที่มีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว

ผู้ที่ต้องการบุญและเข้าใจเรื่องนี้ ก็อนุโมทนาหรือพลอยยินดีในส่วนบุญนั้น เช่น เปรตพระญาติของพระเจ้าพิมพิสารอนุโมทนาส่วนบุญ ที่พระเจ้าพิมพิสารทรงอุทิศให้ ก็พ้นจากภาวะแห่งเปรต อันตนได้รับทุกข์ทรมานอยู่เป็นเวลานาน ได้เกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดา หลังจากที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญนั้นแล้ว

แม้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็อนุโมทนาส่วนบุญที่คนอื่นให้ได้เช่นกัน ดังที่คนไทยสมัยก่อนนิยมปฏิบัติกัน คือเมื่อปู่ ย่า ตา หรือยายกลับมาจากทำบุญที่วัดมาถึงบ้าน เดินขึ้นบันได ลูกหลานก็ต้อนรับด้วยการช่วยรับปิ่นโตหรือกระเช้าใส่หมากพลู พร้อมกับจูงมือท่านขึ้นบนบ้าน ท่านเมื่อเห็นลูกหลานมาต้อนรับเช่นนั้น ก็ให้ศีลให้พรลูกหลานพร้อมกับกล่าวว่า "วันนี้ย่า (ยาย ปู่ หรือตา) ได้ไปทำบุญที่วัด ขอให้ลูกหลานทุกคนได้รับส่วนกุศลโดยทั่วกัน"

ลูกหลานก็จะรับด้วยการกล่าวอนุโมทนาว่า "สาธุ" อย่างนี้ก็ชื่อว่าได้รับส่วนบุญนั้นแล้ว

การอนุโมทนาส่วนบุญนั้น แม้ไม่มีใครบอกให้ แต่เมื่อเราทราบว่าคนโน้นคนนี้ทำบุญอย่างนั้น อย่างนี้ เช่น สร้างโบสถ์ ๑,๐๐๐ บาท สร้างโรงพยาบาล ๑ ล้านบาท หรือได้ยินเขาประกาศทางวิทยุหรือเครื่องขยายเสียงว่า คนนั้นคนนี้ทำบุญเท่านั้นเท่านี้ ก็พลอยยินดีอนุโมทนาต่อส่วนบุญของเขา เราก็ได้บุญทุกครั้งที่อนุโมทนา เป็นการ

ทำบุญที่ไม่มีต้องลงทุนลงแรงมากอันใดเลย แต่ถ้าเราไปริษยาเขา ก็จะไม่ได้บุญแต่กลับได้บาป

๘. ธัมมัสสวนมัย บุญเกิดจากการฟังธรรม

การฟังธรรมจัดเป็นบุญประการหนึ่ง เพราะทำให้เข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เพราะผู้ที่เป็นสาวกนั้นจำเป็นจะต้องฟังธรรม (สาวก แปลว่า ผู้ฟัง) มิฉะนั้นแล้วก็ไม่มีทางเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าและบรรลุมรรคผลได้ เพราะไม่ใช่พระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้เองได้

ในสมัยพุทธกาล การเข้าใจพระพุทธศาสนาและการบรรลุมรรคผลส่วนใหญ่แล้ว เนื่องมาจากการฟังธรรมทั้งสิ้น เพราะไม่มีสื่อการฟังอย่างอื่นหนังสือก็มีใช้กันน้อยมาก

แต่ตามความเป็นจริงแล้ว การได้ความรู้จากผู้อื่นมาก็จัดเข้าในการฟังทั้งสิ้นคือ การอ่านหนังสือ การฟังเทป การดูทางโทรทัศน์ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องธรรมะแล้วก็เกิดบุญทั้งสิ้น และบุญประเภทนี้รวมเรียกว่า ธัมมัสสวนมัย บุญเกิดจากการฟังธรรม

ในปัจจุบันหนังสือทางพระพุทธศาสนาประเภทต่าง ๆ มีมากขึ้นจึงทำให้เกิดความสะดวกในการทำบุญประเภทนี้ คือ บุญเกิดจากการฟังธรรม และบางคนก็ได้รับบุญนี้ทุกวัน เพราะชอบอ่านหนังสือธรรมะหรือชอบฟังรายการธรรมะ หรือรายการสวดมนต์ทางวิทยุ หรือจากเทปธรรมะ

การฟังธรรม ถ้าฟังแล้วไม่เข้าใจ ได้แต่ความเลื่อมใสอย่างเดียว เช่น ผู้ที่ไม่รู้ภาษาบาลี ฟังเสียงสวดมนต์หรือฟังพระสวดอภิธรรมในงานศพ ไม่รู้ไม่เข้าใจ ได้แต่ความเลื่อมใสอย่างเดียว อย่างนี้ท่านกล่าวว่าได้แต่บุญไม่ได้กุศล เพราะกุศล แปลว่า “ความฉลาด” ฉะนั้น บาง

คนฟังธรรมได้แต่บุญอย่างเดียวไม่ได้กุศล แต่บางคนได้ทั้งบุญ ได้ทั้งกุศล แต่โดยทั่วไปแล้ว การฟังธรรมได้ทั้งบุญทั้งกุศล จึงมักพูดรวมกันว่า "ได้บุญ" คือ บุญอันเกิดจากการฟังธรรม

การฟังธรรม ถ้าให้ได้ประโยชน์มาก ผู้ฟังจะต้องตั้งใจฟังจริง ๆ มุ่งฟังเอาเนื้อหาสาระ เพื่อนำไปปฏิบัติและสั่งสอนผู้อื่น จึงจะเกิดปัญญาความรู้ความเข้าใจได้มาก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

สุสฺสูสํ ลภเต ปญฺญํ.

ผู้ตั้งใจฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา

ฉะนั้น การฟังธรรมจะมีอานิสงส์มากก็ต่อเมื่อผู้ฟังตั้งใจฟัง

อานิสงส์ของการฟังธรรม

การฟังธรรมมีประโยชน์มาก เพราะพุทธศาสนาได้ดำรงมาได้จนถึงปัจจุบันก็เนื่องจากการฟังธรรม พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า การฟังธรรมมีประโยชน์หรืออานิสงส์ ๕ อย่าง คือ

๑. ผู้ฟังย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๒. สิ่งใดที่เคยฟังแล้ว ถ้ายังไม่เข้าใจชัดย่อมเข้าใจชัด
๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้
๔. ทำความเห็นให้ถูกต้องได้
๕. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

๙. ธัมมเทสนามัย บุญเกิดจากการแสดงธรรม

การแสดงธรรมเป็นบุญประการหนึ่ง และทำให้พระศาสนาดำรงมั่นมาได้จนถึงทุกวันนี้ ก็เพราะมีการแนะนำสั่งสอนสืบต่อกันมา แม้เราทุกคนที่เข้าใจพระพุทธศาสนาอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะได้อาศัยครูบาอาจารย์ หรือ พ่อแม่แนะนำสั่งสอน หรือ อ่านหนังสือธรรมที่

ท่านผู้รู้ธรรมได้แต่งหรือเขียน หรือรวบรวมไว้

การแสดงธรรมนี้ จัดเป็นทานอย่างหนึ่ง เรียกว่า "ธรรมทาน" เป็นทานที่มีผลมากกว่าทานทั้งปวง ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ การให้พระธรรมชนะการให้ทั้งปวง

ทั้งนี้ก็เพราะว่า คนจะให้ทานก็ดี จะรักษาศีลก็ดี จะเจริญภาวนาก็ดี ก็ต้องอาศัยได้ฟังธรรมมาก่อน เขาจึงได้ทำบุญประเภทอื่น ๆ ถ้าไม่ได้ฟังธรรมมาก่อนแล้ว คนจะไม่ทำบุญอันใด แม้ใครจะทำบุญบ้างตามอัธยาศัยของตน แต่บุญนั้นก็มีผลน้อย เพราะทำไม่ถูกวิธี เพราะขาดผู้แนะนำสั่งสอน

การแสดงธรรมที่จัดว่าเป็นบุญนั้น ไม่ได้มีเพียงพระภิกษุสามเณรเท่านั้นที่แสดงได้ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ย่อมแสดงได้ หรือทำบุญข้อนี้ได้ทั้งสิ้น

การแสดงธรรมนั้น ไม่จำเป็นต้องแสดงบนธรรมาสน์เสมอไป ที่ใดก็แสดงหรือแนะนำสั่งสอนได้ เช่น ในบ้าน ในป่า ตามถนนหนทาง ในรถ ในเรือ แม้ในเครื่องบิน ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง หรือทางสถานีโทรทัศน์ และการสอนในชั้นเรียน เป็นต้น

บุญอันเกิดจากการแสดงธรรมนั้น ไม่ใช่การพูดอย่างเดียว แม้การเขียนหนังสือธรรมะ การพิมพ์หนังสือธรรมะ หรือการให้ทุนในการพิมพ์หนังสือธรรมะออกเผยแพร่ก็จัดเข้าในบุญข้อนี้ทั้งสิ้น

แม้การบริจาคทุนทรัพย์ในการพิมพ์หนังสือธรรมะ หรือซื้อหนังสือธรรมะ หรือพระไตรปิฎกถวายพระ ถวายไว้ประจำวัด หรือแจกคนทั่วไป ก็จัดเป็นธรรมทาน คือ บุญอันเกิดจากการให้ธรรมะเป็นทานได้เช่นกัน

แม้การแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ลูกหลาน หรือญาติมิตร ให้เข้าถึงธรรม ให้ประพฤติธรรม ให้รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์และ

มิใช่ประโยชน์ ก็จัดเป็นบุญในข้อแสดงธรรม การที่พ่อแม่แนะนำสั่งสอนลูกให้ประพฤติดี หรือพี่แนะนำน้องให้ละชั่วประพฤติดี ก็จัดเป็นบุญข้อนี้ทั้งสิ้น

หลักการแสดงธรรม

การแสดงธรรมจะมีประโยชน์มากก็ต่อเมื่อผู้สอนผู้แสดงมีจิตเมตตาหวังให้ประโยชน์ต่อผู้ฟังจริง ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นักเทศน์ หรือ ผู้แสดงธรรม จะต้องมีคุณสมบัติ ๕ ประการคือ

๑. แสดงธรรมโดยลำดับ ไม่ตัดลัดให้ขาดความ

๒. อ้างเหตุผลแนะนำให้ผู้ฟังเข้าใจ

๓. ตั้งจิตเมตตาปรารถนาให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง

๔. ไม่แสดงธรรมเพราะเห็นแก่ลาภ

๕. ไม่แสดงธรรมกระทบตนและผู้อื่น คือ ไม่ยกตนเสียดสีผู้อื่น

หากผู้สอนธรรม แสดงธรรมหรือเขียนหนังสือธรรมะ ท่านใดมีคุณสมบัติ หรือใช้หลักการแสดงธรรม ๕ ประการนี้แล้ว ผลแห่งการแสดงธรรมและบุญอันเกิดจากการแสดงธรรมจะมีมาก

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ การทำความเห็นให้ตรง

การทำความเห็นให้ตรง คือ มีสัมมาทิฏฐิ–เห็นชอบนั่นเอง คือเห็นตรงตามทำนองคลองธรรม จัดเป็นบุญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

ส่วนการเห็นผิด จากทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว บาปบุญไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ตายแล้วสูญ เป็นต้น เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นอกุศลกรรมบถ จัดเป็นบาป แม้ไม่ได้ทำชั่ว

ด้วยกาย หรือวาจา แต่ถ้ามีความคิดเห็นเช่นนี้ก็จัดเป็นบาป และบาปมากถึงขั้นห้ามสวรรค์ห้ามนิพพานทีเดียว เพราะจิตตั้งไว้ผิดหลงทางเสียแล้ว จึงไม่ยอมทำความดี มีแต่จะทำความชั่วถ่ายเดียว

ส่วนการทำความเห็นให้ตรง เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น แม้ผู้นั้นยังไม่ทำดีด้วยกาย หรือว่าไม่ทำดีด้วยกาย หรือวาจา เป็นเพียงแต่เห็นถูก เห็นตรงเท่านั้น ก็จัดเป็นบุญ และเป็นบุญที่ครอบคลุมบุญอื่นทั้งหมด เพราะเมื่อคนเราเห็นถูกเห็นตรงเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็ย่อมทำบุญประเภทอื่น ๆ ด้วยความสนิทใจและตั้งใจทำ

สัมมาทิฏฐิ ๑๐

ทิฏฐุชุกัมม์ การทำความเห็นให้ตรง ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หมายถึง สัมมาทิฏฐิ ๑๐ คือ มีความเห็นตรง เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงใน ๑๐ เรื่อง โดยเห็นว่า

๑. การให้ทานมีผล
๒. การบูชามีผล
๓. การต้อนรับแขกด้วยของต้อนรับมีผล
๔. ผลของกรรมดีกรรมชั่วมี
๕. โลกนี้มี (คือสัตว์จากโลกอื่นมาเกิดในโลกนี้มี)
๖. โลกอื่นมี (คือสัตว์จากโลกนี้ไปเกิดในโลกอื่นมี)
๗. มารดามีคุณ
๘. บิดามีคุณ
๙. สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะ (เช่น เทวดาและเปรต) มี
๑๐. สมณพราหมณ์ ผู้ปฏิบัติชอบ ทราบชัดถึงโลกนี้และโลกอื่นด้วยปัญญาได้เอง และสามารถให้ผู้อื่นรู้ได้ด้วย มี (คือ พระอรหันต์มี)

ผู้ใดมีความเห็นชอบ เห็นตรง ทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ชื่อว่าทำความเห็นให้ตรง เป็นทิฏฐุชุกัมม์ เป็นสัมมาทิฐิ ถ้าเห็นตรงกันข้ามก็เป็นมิจฉาทิฐิ

จิตที่ตั้งไว้ถูกทางนั้น ย่อมนำความสุขความเจริญมาให้แก่เจ้าของได้มาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์ธรรมบทว่า

น ตํ มาตา ปิตา กยิรา อญฺญเฌ วาปิจ ญาตกา
สมฺมาปณิหิตํ จิตฺตํ เสยฺยโส นํ ตโต กเร.

จิตที่ตั้งไว้ชอบ (เป็นสัมมาทิฐิ) ย่อมทำบุคคลนั้นให้ประเสริฐยิ่งกว่าสิ่งที่พ่อแม่หรือญาติพี่น้องอื่นทำให้เสียอีก.

การทำบุญในพระพุทธศาสนามีเพียง ๑๐ ประการดังกล่าวมาไม่ได้นอกเหนือไปกว่านี้เลย ใครจะเลือกทำอย่างไหนก็สามารถทำได้ตามกำลังและความสามารถของตน แม้คนไม่มีเงินทองเลย เป็นคนยากจนก็สามารถทำบุญได้ และสามารถทำได้มากด้วย ถ้าหากผู้นั้นประสงค์จะบำเพ็ญบุญจริง ๆ เพราะบุญไม่ใช่เพียงให้ทานอย่างเดียว ยังมีอีกถึง ๙ อย่างที่ไม่ต้องใช้เงินทอง และมีอยู่หลายอย่างที่มีผลมากกว่าทาน

บุญทุกประเภทเป็นตัวนำสุขมาให้ ทั้งโจรจะลักไปก็ไม่ได้ ทั้งสามารถนำติดตัวไปได้ด้วย แม้เมื่อตายไปแล้ว ไม่เหมือนทรัพย์สมบัติเมื่อตายแล้วก็ทิ้งไว้หมดสิ้นแม้แต่รูปร่างกาย ดังคำกลอนที่ว่า

"เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไฉน
เมื่อเจ้าไปเจ้าจะเอาอะไรไป เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา"

เพราะฉะนั้น จึงขอให้ทุกคนสั่งสมแต่ความดี คือ บุญ เพราะการสั่งสมบุญนำความสุขมาให้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"ปุญฺญานิ กยิราถ สุขาวหานิ.

บุคคลพึงทำบุญทั้งหลายไว้เถิด ซึ่งจะนำสุขมาให้

แนะนำการปฏิบัติธรรม



พระครูวิเวกวัฒนาทร (หลวงปู่บุญเพ็ง กัปปโก)

วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น

แสดง ณ การไฟฟ้านครหลวง สำนักงานใหญ่ เพลินจิต

วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ. ศ. ๒๕๔๒

เอ้า นั่งขัดสมาธิ ผู้ชาย ผู้หญิงก็นั่งธรรมดาเรานะ มันบังคับอยู่ในตัวแล้ว ผู้ชายเราหัดสมาธิ เอาให้มันทนๆ หน่อย เวลามันเจ็บก็เปลี่ยนเอาก็ได้อยู่หรอก อย่าพึ่งลุก เพื่อให้มันชินเคย เอาขาขวาทับขาซ้าย มือเบื้องขวาทับมือเบื้องซ้าย ตั้งกายให้ตรงแล้วก็หลับตากำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก เราไม่ต้องกำหนดอย่างอื่น ไม่ต้องไปคิดอะไรให้มาก กำหนดลมของเราเท่านั้นหละ สังเกตดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันเข้าไปลึกขนาดไหน ตื้นขนาดไหน สั้นขนาดไหน ยาวขนาดไหน เราก็ตั้งข้อสังเกต

ดูลมตัวเองซะก่อน

โดยมากก็ไม่ค่อยสังเกตในเรื่องลมของตัวเองเท่าไรนัก แต่ก็ว่าเป็นของธรรมชาติ เราจะกำหนดก็ตาม ไม่กำหนดก็ตาม ธรรม-ชาติของเรามีการเข้าการออกของเขาอยู่แล้ว แต่เราจะปฏิบัติจิต คือเราเอาจิตซะก่อน เพื่อให้ใจนั้นมันรู้ลม ลมเป็นของมีคุณค่า ชีวิตเราจะอยู่ได้ก็เพราะลม ถ้าไม่มีลมชีวิตเราก็ไม่มีความหมาย ถ้าพูดแล้วความตายมันอยู่ใกล้ ๆ นี้หละ ถ้าเรามากำหนดลม เราจะได้รู้ ส่วนผู้ที่จะปฏิบัติธรรมะ ก็ได้เพราะลมนี้แหละ เหมือนกับของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็ได้เพราะลมในเบื้องต้น ที่ว่ามากำหนดอานาปานสติ ก็คือกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออกของพระองค์นั้นหละ พระองค์ก็ไม่ได้ไปเอาลมของใคร และก็ไม่ได้ไปเอาจมูกของใคร เอาจมูกของท่าน เอาลมของท่านนั้นหละ แล้วท่านก็กำหนดของท่านเอง ไม่ได้ให้คนอื่นมากำหนด แล้วก็ไม่ได้ให้คนอื่นเขามารู้ ท่านก็รู้ของท่านเอง ท่านก็ไม่ได้ไปรู้ของคนอื่นท่านก็รู้จำกัดอยู่แค่นั้น แต่เวลาได้ผลก็ไม่ใช่ว่าจะได้ลมคือเอาความสงบจากลม เราต้องเข้าใจนะวิธีการปฏิบัติ เราเอาความสงบหรือว่าท่านเอาความสงบจากลมที่ว่านี้ไปเป็นสมาธิ ก่อนจะเป็นสมาธิก็กำหนดลม เมื่อกำหนดแล้วไม่ใช่ว่าลมนี้ไปเป็นสมาธิ ดวงหทัยของพระองค์นั้น ไปเป็นสมาธิไม่ใช่ว่าลมเป็นสมาธิ

ตอนที่เป็นสมาธิ ตอนที่จิตสงบแล้ว มันก็ไม่ได้เกี่ยวกันกับลม มันก็ทิ้งกันซะแล้ว มันก็กำหนดลงไปโน้น อยู่ฐานที่ตั้งของจิตแล้วก็เกิดความมั่นคงขึ้นมา เมื่อเกิดความมั่นคงขึ้นมานั้นท่านจึงได้เรียกว่าสมาธิ ทีนี้อะไรเป็นสมาธิหนังสือหรือเป็นสมาธิ มันก็ไม่ใช่ หนังสือนั่นก็เขียนเป็นตัวลายลักษณ์อักษรเฉย ๆ หรอก เพื่อจะได้มาสอนเราเพื่อเข้าใจในความหมายเท่านั้น หนังสือไม่ใช่เป็นสมาธิ ผู้

ที่เป็นสมาธิก็คือใจ ก็ใจของพระองค์นั้นแหละ เรียกว่าดวงหฤทัย ใจของพระองค์เป็นสมาธิ แล้วก็ตั้งมั่น พอตั้งมั่น อะไรเกิดขึ้นจากความตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น มันก็เป็นทอด ๆ ไป

ธรรมะมันก็เกิด อะไรเกิดขึ้นตอนนั้น เรียกว่า ญาณ ๓ ญาณมันเกิดขึ้น **ญาณที่ ๑** มันเกิดขึ้นก่อนที่เรียกว่า บุพเพนิวาสานุสติญาณ คือ ญาณระลึกชาติได้ นั่นแหละเรียกว่าบุพเพ คือ บุพเพกตะปุญญะตา คือเรื่องเก่า ๆ ที่ท่านได้เกิดได้ตายได้เป็นอยู่ที่ไหน ได้เป็นอะไรอยู่ที่ไหน นั้นแหละทำให้พระองค์รู้ไปหมดว่าพระองค์ได้ทำอะไรมาและอยู่ที่ไหน ชื่ออะไร นามสกุลอะไร บิดามารดาชื่ออะไร และเขาลงโทษอะไร และมีความดียังไง พระองค์สร้างอะไรมา อันนี้เรียกว่าบุพเพกตะปุญญะตา หรือว่าบุพเพนิวาสานุสติญาณ คือญาณในเบื้องต้น นี่มันเกิดขึ้นจากสมาธิ เรียกว่ายามต้น ทีนี้พอไปถึงมัชฌิมยาม คือ ยามกลาง ได้แก่จุตูปปาตญาณ คือ ญาณในท่ามกลาง แล้วก็รู้จักจุติ หรือว่าการเกิดของสัตว์ และรู้ว่าเทวดาตายจากสวรรค์ลงมา แล้วจะไปเกิดเป็นมนุษย์ แล้วรู้จักมนุษย์ผู้ที่ได้ทำบุญตายแล้วไปสู่สวรรค์ ตลอดถึงผู้ที่ไปสู่อบายภูมิอะไรต่าง ๆ

ญาณที่ ๒ นี้พระองค์ทราบหมด ก็เกิดจากสมาธินี้หละ พอพระองค์รู้อันนี้หมดแล้ว บั้นปลายนะเรียกปัจฉิมยาม คือยามอันบั้นปลายที่พระองค์จะได้ตรัสรู้นั้น พระองค์ก็มาค้นหาสาเหตุในเรื่องการเกิดของตัวเองว่ามันเป็นอย่างไร และมันมีอะไรพาให้มาเกิด พระองค์ก็ค้นหาแล้วก็รู้ว่าความเกิดของสัตว์ทั้งหลายที่มันเกิดมานะ อะไรพามาเกิด เช่นเดียวกับเรา พระองค์ก็ค้นเข้าไปถึงโน้นหละ ต้นเหตุมันก็คือ ตัวสมุทัย เราก็คงจะได้ฟังกันอยู่แล้วว่าสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นั่นหละพระองค์ก็ไปดับตัวนั้น เอาอัน

นั้นมาชำระในบั้นสุดท้าย เรียกว่าอาสวะขยะญาณ คือญาณบั้นสุดท้าย พระองค์ก็มาชำระกิเลสของพระองค์ให้หมด คือ ตัวตัณหานะแหละ เมื่อมันหมดไปแล้ว จิตของพระองค์ก็หลุดพ้นออกจากอำนาจของกิเลส แล้วก็เกิดธรรมะขึ้น เกิดอะไรหละ ก็ของจริง ๔ อย่าง เราก็รู้อยู่แล้ว เรียกว่าอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พระองค์จึงได้ประกาศตนเองว่าเป็นสัมมาสัมพุทธะ คือเป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยตนเอง นี่ก็ได้เพราะอะไร อันดับแรกก็ลมนี่แหละ คือพระองค์ก็มากำหนดอานาปานสติ ไม่เอาสติของใคร และก็ไม่เอาลมของใคร และก็ไม่ได้เอาจมูกของใคร เอาของพระองค์ พอกำหนดลมเข้าไปแล้ว จิตมันก็ไปตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อสมาธิมันเกิดมีขึ้นในใจของพระองค์ ญาณทั้ง ๓ มันก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เป็นเหตุให้พระองค์ได้ตรัสรู้

ทีนี้ เราจะมาปฏิบัติ คือเราก็ยังไม่ถึงขั้นที่ว่าจะได้สำเร็จโดยลักษณะเหมือนอย่างองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เราจะเป็นแต่เพียงว่า เราต้องการให้ใจมีความสงบบ้าง เพราะเราใช้งานมันมานานแล้ว ตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ เขาไม่มีเวลาพักเลย เขาทำงานตลอด และงานของจิตคืออะไร ก็คือความคิดนั่นแหละงานของเขา ทีนี้กายก็ต้องทำตามความคิด ที่เราทำงานทุกวันนี้ก็ทำตามความคิด วาจาของเราจะพูด ก็พูดตามความคิด

ทีนี้ความคิดมันไม่ได้หยุด แต่ร่างกายของเราก็ยังมีเวลาพักผ่อน วาจาของเราก็ยังมีการพัก ก็เหมือนกับเราที่นั่งอยู่เดี๋ยวนี้แหละ วาจาเราก็ไม่ได้ใช้ และเราก็ใช้เฉพาะร่างกาย ก็คือเอาร่างกายมานั่งเท่านั้น แต่ส่วนผู้อยู่ข้างในนะมันก็ไม่ได้นั่งเหมือนกับร่างกายนี้ และมันก็ไม่ได้หยุดเหมือนกับคำพูด มันยังใคร่ครวญอะไรอยู่ในตัว

ของเขา ทีนี้เวลาพักผ่อนเขาอยู่ตรงไหน ไม่มี เราจึงต้องมาปฏิบัติธรรม เพื่อจะหาเวลาพักผ่อนให้จิตบ้าง การที่เราจะมาพักผ่อนจิตนั้น เราจะทำโดยวิธีไหน เราก็มากำหนดลมหายใจเข้า หายใจออกของเราเท่านั้น ให้จำกัด อย่าพึ่งให้มีอะไรปะปน เรื่องภายนอกก็ทิ้งไว้นั่นก่อนเถอะ งานของเราก็ทิ้งไว้นั้นก่อนหละ ถึงเวลาแล้วค่อยไปทำมัน

ตอนนี้เอาลมหายใจเข้า หายใจออกของตัวเองซะก่อน คือตั้งแต่ปลายจมูกแล้วก็ตามลำคอลงไปหาทรวงอก คือปอด แล้วก็ย้อนกลับคืนมา อย่าให้มันเลยปลายจมูกไป ให้มันอยู่แค่นี้แหละ เมื่อเราหายใจเข้าหายใจออก และรู้สึกชำนิชำนาญดีแล้ว ทีนี้การหายใจโดยลำพัง เราก็ขาดอะไรเป็นที่พึ่ง จิตมันก็จะว้าเหว่ คือเราหาอะไรเป็นที่พึ่งก็คือองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นที่พึ่ง แต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็ปรินิพพานไปนานแล้ว สำหรับตัวตนท่านไม่มีหรอก ท่านไม่ได้เกี่ยวกับพวกเรา แต่เราก็จะเอาแต่พระนาม คือนามของท่าน พระคุณของท่าน เข้ามากำกับด้วย

เวลาหายใจเข้านะ เราก็นึกเอาว่าพุท เวลาหายใจออกเราก็ว่าโธ เราจะพึ่งพระคุณท่านก่อน แต่ตัวท่านไม่ได้มาเกี่ยวกับเราหรอก แต่เราก็จะเอาพระคุณของท่าน พระนามของท่านมากำกับลมหายใจเข้าหายใจออกก่อน จึงสมกับว่าเราเป็นพุทธบริษัท ให้ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าอยู่ทุกระยะลมหายใจเข้าออก ตามที่นักปราชญ์โบราณท่านว่าเอาไว้ให้ระลึกอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

เพื่ออะไร ความหมายของเขานั่นก็เพื่อใจเราเอง เพื่อความสงบของใจ เพื่อจะไม่ให้ใจมันไปท่องเที่ยว เพื่อจะไม่ให้ใจมันไปเรรวน เพื่อจะไม่ให้ใจมันหนี ให้มันอยู่ในนี้ก่อน เราจะรู้อะไรต่อ

อะไร ค่อยว่ากันเมื่อภายหลัง เพราะความสงบนี้มันเป็นของที่หายาก เป็นของที่หาลำบาก แต่สำหรับความรู้นั้น เราก็พอที่จะหาได้ คือเราอ่านตำหรับตำรา เราก็พออ่านได้และพอเข้าใจได้ ทั้งที่เราได้ยินได้ฟัง เราก็พอที่จะรู้ได้ความรู้นี่ แต่สำหรับใจตัวเองนี่สิ มันไม่รู้ รู้แต่ธรรมะ แต่ใจของตัวเองนี่มันไม่รู้ อยากจะให้เราท่านทั้งหลายรู้ใจตัวเอง ก่อนที่จะรู้ใจนี่ต้องทำความสงบก่อน แล้วตั้งข้อสังเกตว่ามันไปเอาอะไรมาคิด มันคิดอะไร มันปรุงอะไรนั่นให้ระงับไว้ก่อน คือให้จิตของเรานั้น ไปพักผ่อนหย่อนอารมณ์บ้างสิ

อันนี้ใช้แต่งานเขา ว่าแต่ตัวเองรู้ธรรมะ ธรรมะอะไร ๆ ก็รู้หมด มันก็รู้นะสิ ใจมันเป็นหน้าที่ของเขา หน้าที่ของใจมีหน้าที่รู้ทั้งนั้น เอาอะไรมามันก็รู้ทั้งนั้นแหละ แต่สำหรับที่พักหละเขาจะพักเวลาไหน แม้แต่เรานอนหลับมันก็ยังฝัน ไม่ใช่ว่ามันพักมันยังทำงานงานของเขานะมันมีอยู่ตลอด ถึงมันพักมันก็ยังทำงานของมัน ตื่นขึ้นมาก็ยังกลัวความฝันของตัวเอง ตื่นขึ้นมาก็ยังดีใจกับความฝันของตัวเอง นี่งาน ทีนี้เราไปพักผ่อนด้วยความสงบ ลองดูสิ ทีนี้ก่อนที่มันจะไปพักผ่อนได้ เราก็ไม่ได้ไปทำอะไรอื่น แต่ลมหายใจของเราเท่านี้ การปฏิบัติอยู่แค่นี้นะ ไม่ใช่ว่ารู้มาก ๆ ถึงจะปฏิบัติได้ ก็ไม่ใช่ รู้มากก็ปฏิบัติอยู่แค่นี้แหละ แต่ลมเข้าลมออกนี่ หายใจเข้าเราก็ว่าพุท หายใจออกเราก็ว่าโธ เอาแค่นี้ ถ้าจิตของเราได้อยู่ในขณะที่เรากำหนดนั้นแหละจิตมันจะมีที่พัก คือความสงบมันก็เกิดขึ้น แต่เราก็อย่าไปกลัวนะ แล้วก็อย่าไปอยาก ให้วางเฉยไว้ก่อนตามลมเอาไว้ก่อน คือเรามีหน้าที่ทำ เราก็ทำไปก่อน เรามีหน้าที่กำหนด เราก็กำหนดไว้ก่อน อย่าไปกลัวมัน เรื่องของความตายมันเป็นของแน่นอน เราจะกลัวมันก็ตาย ไม่กลัวมันก็ตาย

เรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี่ เราจะพิจารณาหรือไม่พิจารณาก็ตาม มันเป็นอยู่แล้ว มันเป็นอนิจจัง เราจึงได้พากันมากระทำ ถ้ามันไม่มีอนิจจัง เราก็ไม่จำเป็นจะต้องมาทำ คือความเปลี่ยนแปลงนั้นนะ ความไม่คงที่ ไม่เที่ยง มันก็มีอยู่แล้วในสภาพสังขารร่างกายทุกคน เอามันไว้ก่อน เราจะหาหนทางเอาความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก่อนที่ว่าอนิจจังที่มันจะมาถึงในขั้นสุดท้าย เมื่ออนิจจังมันถึงขั้นสุดท้ายแล้ว ผลลัพธ์เรามันพร้อมแล้ว ก็คือใจของเราพร้อมไปด้วยความสงบสุข เมื่อมันสุขแล้ว มันจะมีอะไรมาอนิจจังแบบไหนก็ตามเถอะ ก็มันสุขอยู่แล้ว

ทีนี้มันก็ไม่กลัวสิ นั่นเราหาเอาตรงนั้นก่อน หาเอาธรรมะทีนี้อย่าไปหานอกตัวเอง หาเอาภายใน ภายในตรงไหนก็คือถ้ำกลางหน้าอกเรา เอาถ้ำตรงนี้หละ อย่าไปเอาถ้ำอื่น ถ้ำกลางนี่ ความเป็นกลาง คือกลางหน้าอกเรานี่ อย่าไปเอาไกลจะเอาธรรมะ ถึงเราจะไปป่าไปดงพงลึก ก็ไม่ใช่ว่าเราจะเอาป่ามาเป็นธรรมะ เราไปอยู่ในถ้ำเราก็ไม่ใช่ว่าจะเอาถ้ำมาเป็นธรรมะ เอาถ้ำเรานี้นะ ถ้ำเรานะมันเคลื่อนที่ได้ อยู่อย่างนี้มันก็อยู่ด้วย เวลาเราไปทำงานมันก็ไปด้วย ถ้ำอันนี้ สำนักสมถกรรมฐาน สำนักวิปัสสนากรรมฐานมันก็อยู่ในถ้ำนี้ ก็ถ้ำกลางหน้าอกเรานี่ เวลาเราเห็นธรรมะ เราเข้าถ้ำไหน มันก็เห็นอยู่ในถ้ำกลางหน้าอก ไม่ใช่ว่าเราจะไปเอาในถ้ำในป่า เอาถ้ำกลางนี่ จึงอยากให้บรรดาท่านทั้งหลาย ซึ่งเป็นชาวพุทธให้หาธรรมะภายในตัวเอง อย่าไปหานอกตัวเอง

เสกเข้าไปเถอะ เสกพุทโธเข้าไป อย่าพึ่งกังวล เรื่องกังวลนะมันกังวลมานานแล้ว เมื่อไรมันจะหายกังวลกันสักที อย่าไปกลัวเราทำดีชั่วขณะก็ตัดสินใจด้วยตัวเองทำความดีซะบ้าง ก็รู้จักปล่อยรู้จักวางกันเสียบ้าง แล้วเวลาพูดก็พูดกันได้ ว่ารู้จักให้ปล่อยอย่าง

นั้น ให้วางอย่างนี้ พูดนั้นพูดได้ แต่เวลามันจะวางจริง ๆ เหมือนคำพูดนั้น มันจะวางได้ไหม ในขณะที่เรามาทำความดีอย่างนี้ ก็ให้วางไว้ก่อน คือตัดสินใจตัวเองไว้ก่อน เราจะเอาความดีชั่วขณะเวลาที่เราจะทำ เราเอาแค่นี้ก่อน ตัดสินใจมาก่อนอย่าไปกังวลมัน เพราะเรากังวลมามากแล้ว แล้วเมื่อไรมันจะหายกังวล มันก็ไม่มีเวลาอีกแหละ เราทำงานของโลกนะ จะไปสิ้นสุดตรงไหนเรื่องงานของโลก และมันจะไปจบตรงไหน มันจบมันแล้วไม่เป็นนะ หมดจากเราคนอื่นเขาก็ทำต่อ คิดว่าตัวเองทำหมดแล้วเสร็จเรียบร้อยแล้วจะหมดเหรอ มันหมดไม่เป็นหรอก อย่าไปคำนึงถึง

สงสารหัวใจตัวเองบ้างเถอะ เพราะใจเรานี่มันสมบุกสมบันมาพอแล้ว มันทุกข์ร้อนมาพอแล้ว ให้รู้จักความสงบสุขในตัวเองกันเสียบ้าง ให้โอปนยิโกน้อมคุณธรรมนั้นเข้ามา น้อมจิตของเราแล้วทวนกระแสโลกเข้ามา อย่าตามกระแสโลก มันไม่มีที่สิ้นสุดนะกระแสโลก ไปได้ตลอดให้โอปนยิโกน้อมเข้ามา เอหิปัสสิโกก็เรียกมันมา เรียกเข้ามาที่ไหน ก็เรียกเข้ามาในถ้ำ ถ้ำไหนก็คือถ้ำกลางหน้าอก ถ้ำกลางทรวงอกเรานี่ มันมีอะไรอยู่ในนั้น ก็พากันเข้าไปดูบ้างสิ ก็ไปหาดูแต่ถ้ำข้างนอก ถ้ำข้างในที่พระพุทธเจ้าให้ไปดูนี่ ไม่พากันสนใจเลย

มันมีอะไรบ้างอยู่ในนี้ หมู เห็ด เป็ด ไก่ โค กระบือ มันมีกี่ตัวหละมันทิ้งเข้าไปในนี้ มันเหมือนกับถังขยะ ไม่ใช่เหรอ ก็เข้าไปดูสิ พวกตับไตไส้พุงอะไร มันอยู่ที่ไหน อยู่นอกถ้ำนี้หรือ ที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าให้พิจารณาว่าเป็นของปฏิกูล แล้วมันปฏิกูลอยู่ที่ไหน เราไปเห็นปฏิกูลแต่ของนอก คือพวกขยะ แล้วก็เกิดเดือดร้อนกันนะปฏิกูลข้างนอก แต่ปฏิกูลข้างในถังขยะข้างในก็พากันเข้าไปดูบ้างสิ มันเป็นยังไง พระพุทธเจ้าตรัสรู้ หรือพระ

พุทธเจ้าตรัสธรรมะที่ว่าเป็นของจริงนะ มันจริงยังไง ก็พากันเข้าดูสิ เราไปมัวแต่อ่านหนังสือนี่ แล้วไม่รู้จักโอปนยิโกน้อมเข้าไปเลย ความเป็นจริงมันเป็นยังไง จริงในคำสอนพระพุทธเจ้ามันจริงยังไง ก็ควรจะเข้าไปสำรวจดูสิ เรื่องความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นของธรรมชาติ คิดว่าจะไปละมันง่าย ๆ เหรอ มันก็ละได้ยากอยู่นะ แต่ทำมันไปก่อน เราก็ใช้มันไปก่อน แต่อย่าให้มันเกิดโทษ

เรานำความสงบนั้นเข้าไปตั้งมั่นภายในตัวเองซะก่อน ภายในถ้ำกลางหน้าอกซะก่อน กิเลสคือความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี มันค่อยลดของมันเอง อย่าพึ่งไปคิดละมันเถอะ ละมันไม่ใช่ละได้ง่าย ๆ แต่เราลดลงไปเป็นเปาะ ๆ ซะก่อน เป็นครั้ง ๆ ซะก่อน ให้ผลคือความสุขมันเกิดขึ้นในตัวเองซะก่อน คือความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิในตัวเองซะก่อน อำนาจของสมาธิ อำนาจของความสงบนั้นมันจะไปกำจัดกันได้อย่างไร เราก็จึงค่อยว่ากันทีหลัง เรื่องของการละ เราจะละกิเลสประเภทไหนก็ตาม ให้มันสงบซะก่อน ถ้ามันไม่สงบแล้ว วิธีการละนี่เราจะไม่รู้หรอก จะรู้ได้แต่เฉพาะในหนังสือ ละแบบนั้นละแบบนี้นะ มันพูดกันได้ แต่ใจนั้นนะมันละไม่ได้สิ เครื่องผูกเครื่องมัดของเขา ไม่ใช่ว่าเป็นของง่าย กิเลสมันไม่ได้กลัวอะไร มันไม่ได้กลัวความรู้นะ กิเลสมันกลัวความสงบ ความตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วไม่ได้หวั่นไหวกับมัน นี่มันกลัว

ความรู้มากมันส่งเสริม ดีแล้วมันว่า นั่นก็ยิ่งเพ้อกันใหญ่ นั่นหละหาความสงบไม่ได้ แต่ความรู้นะมันรู้ได้ แต่จะให้มันละนะมันยาก เพราะฉะนั้นความสงบนี้จึงเป็นของที่มีคุณค่า สำหรับเราชาวพุทธทั้งหลายที่จะมีชีวิตอยู่เป็นประจำวัน ให้กำหนดไว้เถอะ

คืออย่าไปกลัวมัน เอาให้มันสงบไว้ก่อน คือเราต้องการความสงบ ต้องการความสุขของพวกเราทั้งหลาย มันมีแต่ความ

วุ่นวายกันนี่ เดี๋ยวก็ม็อบตรงนั้น เดี๋ยวก็ม็อบตรงนี้ เดี๋ยวก็กวนกันตรงนั้น เดี๋ยวก็กวนกันตรงนี้ ที่นี้ความสุขเราอยู่ตรงไหน ระวังตัวอยู่ตลอด มีแต่ความวุ่นวาย ม็อบในตัวเรานั่น มันยิ่งมากกว่านั้นอีก แต่ละคน เพราะฉะนั้น เราท่านทั้งหลาย อย่าไปตามอารมณ์ แล้วให้ตั้งข้อสังเกตอารมณ์ของตัวเอง ซึ่งมันเกิดขึ้นกับจิต มันไม่ได้เกิดที่ไหนหรอก แล้วมันก็สัมพันธ์กับของภายนอก เราจะไปดับตรงไหน ก็ดับตรงต้นมันนั่นแหละ ต้นมันอยู่ตรงไหน ก็ใจเราอยู่ที่ไหน

ใจนั้นมันคืออะไร ก็ท่านผู้รู้อยู่ที่ไหนเดี๋ยวนี้ก็ดูเอาสิ ผู้รู้นั้นอยู่ตรงไหน ตัวมันเป็นยังไง ต้นมันเป็นยังไง มันมีหู มีตา มีแข้งมีขา มีเนื้อ มีหนังไหม มันไม่มีนี่ มันมีแต่ตัวรู้เฉยๆ นั่นแหละ หาผู้รู้นั้น เดี๋ยวนี้คำว่าสงบคือใครหละเป็นผู้สงบ ผู้รู้ผู้นั้นหละ ก็เพื่อจะเอาท่านผู้นั้นให้สงบ ก็คือใจเรานะ จะไปหาอะไรให้มันลำบาก เดี๋ยวนี้ดิ้นกันไปทำไม ดิ้นแล้วมันได้อะไร ทั่วประเทศเราก็พากันวิ่งไปหมดแล้ว แล้วเวลาได้หละมันได้ตรงไหน ธรรมะเวลาอยู่มันอยู่ตรงไหน มันอยู่ในถ้ำกลางหน้าอกของเรามิใช่หรือ ศีลหละมันอยู่ตรงไหน สมาธิมันอยู่ตรงไหน ปัญญามันอยู่ตรงไหน ก็ไม่ใช่อยู่กับท่านผู้รู้นั้นหรือ ผู้ที่อยู่ถ้ำกลางหน้าอกเรานี้มิใช่หรือ มันมารวมอยู่ตรงนี้หมดไม่ใช่หรือ แล้วไปหาอะไรที่ไกลหละ ของที่อยู่ใกล้ๆ เราทำไมไม่หา สวรรค์ก็ดี พรหมโลกก็ดี นิพพานก็ดี มันอยู่ที่ไหนเหรอ ใครไปเห็นอยู่ที่ไหน

พระองค์ก็บอกแล้วว่าอยู่ที่ใจ นรกก็เหมือนกัน ก็มันอยู่ตรงนี้ ถ้าเราไม่หาตรงนี้มันจะไปเห็นกันเหรอ แล้วหาโดยวิธีไหน ก็เหมือนกับบอกมานั่นหละ ครั้งแรกก็คือ กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก ก็ให้จำกัดมันสิ เวลามันสงบไปแล้ว มันไม่ได้เกี่ยว

กันหรอกกับลม เวลามันสงบไปแล้ว มันไม่ได้เกี่ยวกันหรอกพุทโธนี่ มันไปของมันต่างหาก มันไม่ได้มายุ่งกันหรอก

เราต้องการความสงบ เราเอามานึกมาว่าเท่านั้นหละ พอว่าแล้ว อะไรแล้ว นึกแล้ว เวลามันสงบมันไม่ได้เกี่ยวกัน เราตามตัวรู้นั้นไปเลย มันจะพาให้เราไปรู้อะไร และอะไรมันจะเกิดให้เรารู้ เรารู้มันไปเลยสิ เราก็ไปเก็บเอาโน้นสิธรรมะ ไปเก็บเอาแต่ในตำรามันก็ยังอยู่อย่างนี้แหละ แล้วก็เกิดสงสัยว่าจริงหรือไม่จริง แล้วก็วิ่งไปถามคนนั้นบ้าง วิ่งไปถามคนนี้บ้าง ถามพระก็ไม่รู้ว่ากี่องค์มาแล้ว ก็ไม่หายสงสัย มันจะไปหายได้อย่างไรก็เพราะเรายังไม่เห็นใจตัวเอง ก็ให้มันสงบลองดูสิ ความสงสัยมันจะไปอยู่ที่ไหน ก็มันเห็นอยู่ในตัวของตัวเอง มันจะไปสงสัยอะไรอีก ก็มันอยู่ตรงนี้

จะเป็นคนชั้นไหน ระดับไหนก็ตามเถอะอันเดียวกัน ธรรมะนั้นจิตมันอันเดียวกัน หญิงก็ตามชายก็ตาม ก็จิตอันเดียวกัน และมันก็ไม่ได้เลือกว่าหญิงว่าชายอีกหละ ผู้รู้อันเดียวกัน ผิดอย่างเดียวคือเพศเท่านั้น แต่ตัวรู้มันอันเดียวกัน เรียกว่านปุงสกลิงค์ ในบาลีท่านว่าไม่ใช่เพศหญิง ไม่ใช่เพศชาย มันก็คงจะอันนี้นั่นแหละ เราเอาตรงนี้ ขออย่าได้พากันไปคิดให้ลำบาก ให้โอปนยิโก น้อมเข้ามาอยู่ในตัวของตัวเอง แล้วอะไรมันจะเกิดขึ้นก็อย่าไปกลัวมันเท่านั้น แต่อันดับแรก คือความสงบเกิดขึ้น มันมักจะกลัว เพราะมันไม่เคยเห็น เพราะมันไม่เคยมี จะตื่น จะตกใจ ถ้าเรายึดเอาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าคือพุทโธ พึ่งพระพุทธเจ้าแล้วตายในพระพุทธ ตายในพระธรรม ตายในพระสงฆ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นนะมันหายเอง ใจมันกล้าขึ้นมาเอง ทีนี้เรายังไม่จริง ยังไม่จริงในพระพุทธ ยังไม่จริงในพระธรรม ยังไม่จริงในพระสงฆ์ ยังกล้า ๆ กลัว ๆ อยู่นี่ มันจะไปจริงอะไร ถ้ามันจริงเสียจริง ๆ แล้วจะไปกลัว

อะไร

อะไรจะเกิดขึ้นมันก็เกิด แต่เราพึ่งพระพุทธเจ้า เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้ารักษาเรา พระธรรมเจ้ารักษาเรา พระสังฆเจ้ารักษาเรา ตายในพระพุทธ ตายในพระธรรม ตายในพระสงฆ์ นั่นหละเขาเรียกว่าคนจริง สิ่งทั้งหลายมันก็หายไปเอง พวกกิเลสมารก็ดี พวกขันธมารก็ดี มันกลัวหมดหละ ถ้าเราตัดสินใจ ถ้ารู้เท่าเอาทัน

ทีนี้เราก็ไปรู้แต่ในตำรา ไม่รู้จิตของตัวเอง ทีนี้ไม่ให้มันลำบาก จะว่าไง เราก็ต้องการแต่ความสุข ความสุขอยู่ที่ไหน ทั้งที่อยู่กับใจตัวเองแล้ว ทั้งที่อยู่กับเขาอยู่แล้วนั้น เรายังดิ้นรนต้องการไปหาที่อื่น เมื่อไรมันจะเจอ เรื่องอามิสสุขมันจริงอยู่ คือสุขอิงอามิส สุขของภายนอก มันก็สบายเท่านั้น ก็แค่นั้น นิรามิสสุขคือสุขภายใน คือสุขในตัวเอง คือใจเป็นสุข นี่นิรามิสสุข ทีนี้เราก็ไม่ปรากฏสิ มันไม่ได้ไปสุขที่อื่น ก็มันสุขในนี้ ก่อนที่มันจะมีความสุขได้มันก็จากปลายจมูกเรานี้แหละ กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก พุทเข้าไป โธออกมา เล่นมันอยู่นั้นแหละ มันลืมไปก็นึก ก็ว่ากันใหม่ จนมันชำนาญ จนมันได้ผล อย่าพึ่งไปอยากอะไรให้มาก ความอยากนั้นมันเป็นการลบแห่งความสงบ แต่การทำมาหากินของพวกเราทำไปเถอะ ไม่เป็นไรหรอก

อย่าคิดว่าสงบแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไรไม่ใช่ ยิ่งทำงานดี งานของเราก็ยิ่งละเอียดและสุขุมคัมภีรภาพอีกด้วย ถ้าจิตมันสงบ และทำก็สบายไม่เดือดร้อน ไม่กระวนกระวาย และไม่มีการที่จะทะเลาะเบาะแว้งกัน ต่างคนต่างรักษาจิตของตนเอง อยู่ด้วยความสงบ มันเลยเป็นความผาสุขไปทั้งหมด ต่างคนก็ไม่เพ่งโทษกัน ถ้าจิตมันสงบแล้ว มีแต่เมตตาจิต จิตเต็มไปด้วยเมตตา จิตมันมีความสุข

มันก็มีเมตตาสิ จิตมันไม่มีความสุข ไม่รู้ว่าจะเอาเมตตามาจากไหน ก่อนที่มันจะมีความสุขได้ เพราะอะไร ก็เกิดจากความสงบ ความสงบจะเกิดจากที่ไหน อันดับแรกก็คือปลายจมูก คือลมเข้าลมออกนั่นหละ พุทเข้าไป โธออกมา สงบแล้วก็ทิ้งมันลงไป คนเราจะมาบอกกันแต่ว่า พุทโธ พุทโธ ลมหายใจไม่รู้ว่าหายใจไปทำไม และมันได้อย่างไร ได้เพราะอะไร ได้แล้วมันเป็นยังไง มันก็ได้แต่พูดกัน บอกกันเพียงแค่นั้นหละ

ทีนี้ความหมายของการกระทำ เขาไม่ได้เพียงมากำหนดลมเท่านั้น ไม่ใช่ว่าจะมาติดอยู่กับคำบริกรรมเท่านั้น จะบริกรรมอะไรก็ตามเราจะไม่ใช่อยู่เพียงแค่นั้น เขาต้องการความสงบจิตจากคำบริกรรมนั้น เขาต้องการความสงบจากการกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น แล้วเขาก็เอาความสงบนี้ไปเลย เขาไม่ได้มาเกี่ยวกับลมเข้าลมออก เขาไม่ได้เกี่ยวกับคำบริกรรมอีกต่อไป เขาก็มีอยู่ แต่เอาความรู้ ปัญญาอันที่มันเกิดขึ้น จากความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธินั้นแล้วมันก็จะบรรลุเป้าหมายของตัวเอง อันที่ตัวเองมีความประสงค์นั้น แล้วก็จะได้รู้จักบาปบุญคุณโทษของตัวเอง และรู้จักคุณค่าของจิตตัวเอง รู้จักคุณค่าของพระศาสนา อันประกอบไปด้วยจิตของตัวเอง เขาเอาไปโน้นนะ ไม่ใช่จะมาให้ว่าอยู่แค่นี้ ปีนี้ก็ว่าอยู่อย่างนี้ ปีหน้าก็ว่า เมื่อไรหละมันจะไปเจอกันสักที ตกลงก็อนิจจังก็มาถึงซะแล้ว เขาก็จัดการเสียก็เรียบร้อย ก็เลยตายทิ้งไปเสียเปล่า ๆ คุณค่าของพระศาสนาอันที่เป็นประโยชน์กับจิตตัวเองก็เลยไม่มีอะไร ชาวพุทธอะไรก็ไม่รู้ ได้แต่นับ ได้แต่ถือ แต่ไม่ได้กินมันเป็นอย่างนั้น ของที่ดีนะมันเต็มตัวของเราอยู่แล้ว อย่าพากันไปกังวล ทำไปเถอะงาน ไม่ได้ว่าหรอก ไม่ได้หวงห้าม

พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้ว่า ให้ทำไป แต่ใจนั้นนะ เราก็ปฏิบัติ

ไปสิ ของมันอยู่ในนั้น ได้โอกาสแล้วก็ไปสิ ดีกว่าปล่อยเวลาให้มันทิ้งไป แล้วก็ทำให้มันปะติดปะต่อกันบ้าง บางครั้ง ยุ่งยากกับงานไปบ้าง เว้นไปบ้าง พอนึกได้เราก็ทำไป อย่าไปทำไกลนอกใจตัวเอง ใครจะมารักษามาดูแลให้เรา ถ้าเราไม่รักษา ถ้าเราไม่ดูแลไม่ปรับปรุง คิดดูให้ดีนะ ชาวพุทธทั้งหลายคนอื่นไม่สามารถที่จะไปปรับปรุงจิตใจของเราให้ดีได้หรอก คนอื่นไม่สามารถที่จะเข้าไปดูแลจิตของเราได้หรอก อัตตาหิ อัตตะโน นาโถ ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งของตน เข้าไปกำจัดเอาเองสิ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ว่าช่วยตัวเองแล้วก็สอนให้พึ่งตัวเอง ทำตนของตนให้มีคุณค่าต่อไป

อย่าไปหวังอะไรกับคนอื่นให้มาก อายุอานามของเราก็ผ่านมามากแล้ว เหลือไปอีกคนละเท่าไรข้างหน้า แล้วมันหมดไปเท่าไรเหลืออีกเท่าไร ส่วนเหลือเราไม่รู้นะ แต่หมดนี้เรารู้นะ ข้างหน้ายังไม่รู้นะ แล้วผู้อยู่ข้างในมันได้อะไร เวลาเรามันเหลือน้อยเต็มทนนะ อย่าเอาแต่อ้างงานเกินไป รู้แหละว่าเราทำงาน ถึงไม่พูดเราก็รู้อยู่ว่าทำงานนะ ไม่ต้องไปอ้าง ถ้าอ้างแล้วมันได้ใจ กิเลสมันได้ใจ บางอย่างก็เก็บเอาไว้บ้าง ถึงเวลาก็ทำกันบ้างสิ เว้นไว้แต่โอกาสยังไม่อำนวย เราก็หยุดก่อน ถ้าโอกาสมันอำนวยเราก็ทำไปสิ ทำอย่าไปทำยาก อย่าไปทำไกล อย่าไปทำมาก มันเสียเวลาเดี๋ยวก็เรื่องนั้น เดี๋ยวก็เรื่องนี้ เดี๋ยวก็ทำอย่างนั้น เดี๋ยวก็ทำอย่างนี้ เอ้ มันจะตายนะคน สังขาร ให้นั่งนี่ให้มันมาก ๆ กำหนดพุทโธให้มาก ๆ นั่งคนเดียวจะเหยียดแข้งเหยียดขาก็นั่งไปสิ ครั้งแรกก็นั่งตามระเบียบไปก่อนสิ ให้จิตมันสบาย จะนั่งยังไง เราก็นั่งได้ ขอให้มันสงบเท่านั้น เราไม่ได้นั่งเอาอย่างอื่น นั่งเอาใจให้มีความสงบนั้นแหละ จิตเราจึงจะมีโอกาสที่จะได้เข้าไปพัก ก็เมื่อเขาได้พักแล้วเขาก็มีความสุข

อันนี้เขาไม่มีเวลาจะพักผ่อนเลย ไม่รู้ว่าจะเอาความสุขมาจากไหน มีแต่อารมณ์นะมันทับเข้ามา ทับเข้ามา เหมือนกับภูเขาทับ บางครั้งกระดุกกระดิกไม่ได้ นอนไม่หลับทั้งคืน ๓ วัน ๓ คืน ก็ยังไม่หลับก็มีนะ โน้นดูสิมันสู้ขนาดไหน มันทนขนาดไหนจิตนะ ก็ทำไมไม่สงสารตัวเองบ้าง ใช้แต่งานเขานั้น ประโยชน์ที่จะให้เขาไม่มีหรือ คิดว่าตัวเองได้เงินนั้นหรือคือประโยชน์ อาหารของเขาคือคุณสมบัติ คือธรรมะและความสุขจะไม่ให้เขาบ้างเหรอปานนั้นยังว่าเมตตาตัวเอง พระพุทธเจ้าถือว่าทำลายตัวเองโดยไม่รู้ตัวนะ พระองค์จึงได้ถือว่าประมาท นั่นหละความลึกซึ้งละเอียดนะ แต่เราก็ว่าดีหละ แต่พระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้นนะ อันนี้คิดให้ดีนะ พวกเรา อยู่กันไม่นานหรอก ๑๐๐ ปีถึงหรือเปล่า จากนี้ไป ๒๐ ปีจะถึงหรือเปล่า ไม่แน่สักคนนะ อย่าพากันชะล่าใจ ท่านผู้ปัญญาชนทั้งหลาย อย่าเอาปัญญาของพื้นบ้านธรรมดาของเขามาใช้

เรามันชั้นปัญญาชนแล้วนะ ความรู้ทางโลกเราหาแล้วหละ แต่ความรู้สึกในทางธรรมะกับใจก็ให้พากันรู้บ้าง ส่วนความรู้ทางโลกไม่พูด พูดอะไรพวกเราทั้งหลายรู้ ไม่สอนอะไรทั้งนั้นแหละ ใจของเรามี ผู้ที่รู้จักทางโลกมาก ผู้รู้โลกมากนี่ให้มันมีธรรมะบ้างสิ มันมี ๒ หน้า แต่ไปใช้หน้าเดียว แล้วมันขาดทุนโดยไม่รู้ตัวนะ ให้พากันทำความเข้าใจบ้าง ทีนี้การทำนะมันก็ไม่ได้ทำอะไรมากหรอก ความรู้นะมันมาก เขียนในตำรานะมันมากเต็มตู้ เวลามาปฏิบัติก็คือที่ปลายจมูกเท่านั้นหละ หายใจเข้า หายใจออกแล้วก็สงบเข้าไปอยู่ในถ้ำกลางหน้าอกนี่ เกิดความสว่างมันเห็นหมดหละ ตับไตไส้พุงนี่ กระดูกกระเดี้ยวเส้นเอ็นอะไรมันเห็นหมด มันไม่ได้ไปเห็นอะไรหรอก มันจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็อันนี้ จิตมันจะวางได้ ก็เพราะอย่างนี้หละ

มันเห็นมันก็วางเลย มันไม่เห็นมันจะไปวางอะไร บุญกุศลมันก็ไหลเข้า ๆ ถึงเวลา อนิจจังนั้นสุดท้ายแล้ว ก็มีเกิด มีแก่ มีตาย พอขั้นสุดท้ายก็มีความสุข กายก็ดูสิ ความสุขมันก็เคยมีแล้ว ตายก็ตาย จะตายไหนก็ตายไปซี

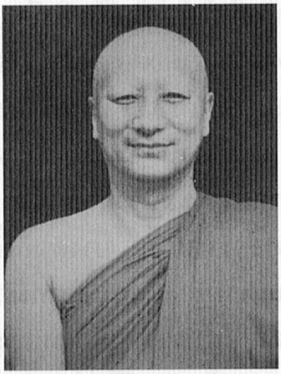
ตายแล้วมีความสุข ใจมันมีความสุขก็ไปด้วยกันนะ ไม่ได้ไปหาที่อื่นหรอก ก็ไปด้วยกันนะ นี่ถ้าพูดตามความจริงนะ ส่วนที่ร้ายอยู่นั้นก็ด้วยไปเสริม มันก็มากขึ้นนะสิ นี่หละพูดถึงภายใน ที่เราทั้งหลายที่มีความสุขใจนะ ก็นานครั้ง และมันได้มาทำอย่างนั้น ถ้ามันต่อกัน ๆ ก็พอดีจะมีไปบ้างหรอก มันจะได้ปรากฏผลบ้าง แต่มันนาน ๆ ถึงว่านั้นหละ เพราะฉะนั้นถึงอย่างไรก็ตาม ต้องไปทำเอาเอง ได้เวลาค่อยว่ากันใหม่

ใครสนใจก็ค่อยไปเอา ศึกษาเอา ถ้าเรามีงานมากเราก็ทำงานไปก่อน ถ้ามีโอกาสก็ค่อยพูดกันใหม่ พอทำได้แล้วสงสัยจึงค่อยไปถาม ถามแล้วก็จะตอบให้ เท่านั้นแหละ ถ้ามันมีผลลัพธ์ขึ้นมา ถ้ามันได้ขึ้นมานี่ ถ้ามันไม่ได้ ตอบแล้วก็เท่านั้นหละ ถามแล้วก็เท่านั้นหละ นี่เรื่องมันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นก็แสดงมาวันนี้ ก็เห็นจะสมควรแก่กาละเวลา จะขอยุติในการแสดงพระธรรมเทศนาเอาไว้แต่เพียงเท่านี้ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์
คนละความชนะและความแพ้ได้แล้ว สงบใจได้ ย่อมนอนเป็นสุข

ขุททกนิกาย ชาดก มหานิปาต ๒๘/๔๑๕

ขันติธรรม



พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

วัดป่าสุนันทวนาราม อ. ไทรโยค จ. กาญจนบุรี
แสดงที่การไฟฟ้านครหลวง สำนักงานใหญ่เพลินจิต
เมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

วันนี้พวกเราก็ร่วมกันมาฟังเทศน์ฟังธรรมหรือว่าการปฏิบัติพร้อมกัน ช่วงนี้เป็นเวลาที่เราทบทวนดูชีวิตของเรา วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ เวลาก็ผ่านไปเรื่อยๆ ถึงเราจะทำงาน ถึงเราจะเล่น ถึงเราจะนอน เวลาของเราก็ไม่รอใคร กำลังแก่ กำลังเจ็บ กำลังตายกันทั้งนั้น ตั้งแต่เกิดมาถึงวันนี้เวลาก็ผ่านไป เรามองดูอนาคตในชาตินี้ เวลาที่เหลือกี่ปีกี่เดือนเราก็ไม่ทราบ อย่างไรก็ตาม ดูๆ อายุแล้วชีวิตของเราก็ผ่านไปเกือบครึ่งหนึ่ง ก็ควรจะทบทวนดูชีวิต เราต้องการอะไรจากชีวิต สังคมของเราก็วุ่นวาย

มองดูภายนอกก็วุ่นวาย ครอบครัวก็วุ่นวาย และจิตใจของเราก็อาจจะวุ่นวายไปด้วยเช่นกัน อย่างนี้เราต้องโอปนยิโก การศึกษาการปฏิบัติธรรมของเราก็เพื่อให้เข้าใจชีวิตยิ่งขึ้น

ศึกษาพระพุทธศาสนาคือศึกษาชีวิต เมื่อศึกษาชีวิตก็น่าจะเป็นว่าเราอยากจะมีความสุขกันทั้งนั้น ชีวิตที่ต้องต่อสู้ในทุกวันนี้ก็เพื่อแสวงหาความสุข การทำงาน การมีครอบครัว หางานอดิเรกที่นิยมกัน ก็เพราะเราอยากจะมีความสุขกันทั้งนั้น แต่ทีนี้ความสุขที่เราปรารถนาดูเหมือนจะหายาก บางคนก็ตั้งเป้าหมายอยากเป็นเศรษฐีแล้วก็ได้เป็นเศรษฐี บางคนอยากมีอาชีพการงานดี มียศตำแหน่งสูง ๆ บางคนก็ได้บรรลุตามเป้าหมาย บางคนก็เข้าใจว่ามีความสุขได้เมื่อมีครอบครัว ตรงนี้ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม หลายสิ่งหลายอย่างก็เพื่อความสุขทั้งนั้น

แต่ความสุขที่เราแสวงหาก็ค่อนข้างจะหายาก ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ความสำเร็จของชีวิตคืออะไร ถ้าเราไม่ได้คิดลึก ๆ บางคนก็อยากจะรวย คิดว่าเมื่อรวยแล้วจะมีความสุข เพราะทุกวันนี้อด ๆ อยาก ๆ ก็ทำตรงนี้ บางคนที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวก็อยากจะมีแฟน อยากจะมีครอบครัว ถ้ามีครอบครัวน่าจะมีความสุข เราเข้าใจอยู่อย่างนี้แล้วก็พยายามทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อบรรลุเป้าหมาย แต่ถึงบรรลุเป้าหมายสิ่งเหล่านี้ก็เรียกว่าไม่แน่นอน เอาง่าย ๆ เรียกว่าไม่มี

เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ฟังดู พระพุทธเจ้าสอนอะไร พระธรรมสอนอะไร ความสุข เราก็โอปนยิโก ท่านก็ให้ศึกษาที่ตัวเราโอปนยิโกน้อมเข้ามาดูกาย ดูลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ดูจิตใจของตัวเอง ธรรมชาติของจิตของเรา ทุกคนเป็นเหมือนน้ำใสสะอาดและประภัสสรผ่องใสโดยธรรมชาติ เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อ แต่

จิตใจของเราที่เป็นบริสุทธิ์ใจก็มีอยู่ คนไทย ๖๐ กว่าล้านคน มนุษย์ทั่วโลก ๖,๘๐๐ ล้านคน จิตใจของเราทุกคนก็บริสุทธิ์เหมือนน้ำที่ใสสะอาด แต่ตามประสบการณ์ของเราทุกวันนี้ก็ไม่ใช่ มันเป็นอารมณ์ ใจเราเป็นอย่างนี้ ใจเราเป็นอย่างนั้น ที่เราก็คิดมันเป็นอารมณ์บางทีก็ขี้เกียจบางทีก็ง่วงนอน บางทีก็ฟุ้งซ่าน บางทีก็เครียด บางทีก็ซึมเศร้า บางทีก็เบื่อ ๆ บางทีก็น้อยใจ อิจฉา โกรธ เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้มันก็เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย หรือว่าเอาง่าย ๆ ก็เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เมื่อได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาไม่น่าพอใจก็เกิดขึ้น เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์เป็นต้น อารมณ์ที่พอใจไม่พอใจ อารมณ์ที่พอใจไม่พอใจนี้ไม่เป็นธรรมชาติของจิตใจที่บริสุทธิ์ และไม่ใช่สิ่งที่เราแสวงหา บางทีก็ความสุขอยู่ที่ไหน บางคนก็หาเงินหาทองได้ลาภแล้วก็พอใจ ได้ยศตำแหน่งสูง ๆ แล้วก็พอใจ ช่วงที่เลื่อนตำแหน่งยศสูง ๆ บางคนก็พอใจ บางคนก็ไม่พอใจ ถึงอย่างไรก็ตามพอใจที่เกิดขึ้นเพราะได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ สุขนี้ก็ไม่ใช่สิ่งที่เป็นความสุขที่แท้จริง

พอใจไม่พอใจนี้ก็เปรียบได้กับงูเห่า เรายึดมั่นถือมั่นอยู่ในไม่พอใจก็เหมือนเราโดนกัดอยู่ ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นในความพอใจ พอใจที่ได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ สุขนี้ ก็เหมือนเราจับหางงูเห่ากันทั้งนั้น จับหางงูเห่าอยู่นี้ก็รู้สึกแปลก ๆ ดีมีความสุข แต่ก็ไม่นาน ก็ต้องเสียใจเป็นทุกข์อยู่นั่นแหละ เราก็ต้องมองเห็นทั้งสองด้าน พอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี ไม่ว่ามีความสุขหรือมีความทุกข์ ก็เป็นว่าถ้ายึดมั่นเมื่อไรก็อันตรายเท่ากัน แต่ถ้าเรายึดในความทุกข์ ไม่พอใจก็เป็นทุกข์เดี๋ยวนี้ ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นในความสุขพอใจก็เป็น

ทุกข์ในอนาคตไม่ไกลนี้ อนาคตไม่แน่นอนแต่อย่างไรยึดเมื่อไรก็ต้องเสียใจ มีความสุขมีความพอใจเกิดขึ้นเพราะได้เงิน ได้ลาภ ได้ยศสรรเสริญ มีความสุขเพราะได้สิ่งนี้สิ่งนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอนิจจังไม่แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด

เพราะฉะนั้นความสุขความพอใจ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ว่าเราจะเอาจริงเอาจังกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าได้ ถ้ามีก็ไม่เป็นอะไรมันก็ดีแล้ว ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องเสียใจอะไรมากมาย ลึก ๆ อย่างนี้ก็มองดูทั้งสองฝ่ายทั้งความสุขความทุกข์ มีความพอใจไม่พอใจ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งที่เราต้องระมัดระวัง ต้องโอปนยิโก ทีนี้พอใจก็ดีไม่พอใจก็ดี เราก็สมมติเรียกว่าไม่สบายใจก็ได้ พอใจก็สมมติว่าไม่สบายใจ พอใจเพราะได้เงินพอใจมีความสุข ได้ยศ พอใจเพราะเขาสรรเสริญ พอใจมีความสุขเพราะสิ่งที่เราชอบใจก็มีอยู่ จริง ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้มาจากอารมณ์ที่เป็นอันตราย ถึงจะมีก็ต้องระมัดระวัง อาจารย์ก็สมมติว่ารวมอารมณ์ทั้งหมดนี้ก็เป็นไม่สบายใจ ถ้าเป็นอาหารแล้ว อาหารรสหวาน ๆ ก็มี รสเปรี้ยว ๆ ก็มี เค็ม ๆ ก็มี เผ็ด ๆ ก็มี มีรสชาติหลายอย่าง อาหารรสเค็ม ๆ เผ็ด ๆ บางครั้งเราก็ชอบกินกันทั้งนั้น อารมณ์ต่าง ๆ ก็เป็นเพียงแต่รสชาติของอาหาร

ทีนี้เราก็สมมติในความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็เหมือนอาหารอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งพอใจและไม่พอใจ สมมติว่าไม่สบายใจ ขอให้เรามีความเห็นว่าความไม่สบายใจนี้ไม่ใช่ของเราแล้วก็ไม่ใช่เรา อันนี้ก็คล้ายกับความมืด เมื่อมืดหายไปสว่างก็ปรากฏขึ้น มืดหายไปก็สว่างใช่ไหม เมื่อเราสามารถปล่อยวางไม่สบายใจหรือว่าพอใจไม่พอใจแล้ว จิตใจของเรานี้ก็มีความสบายใจเกิดขึ้น เพราะมนุษย์ทุกคนมีจิตที่บริสุทธิ์เรียกว่าจิตประภัสสรผ่องใสโดยธรรมชาติอยู่

ปกติตั้งแต่เกิดมาจิตใจของเราถูกครอบงำด้วยอารมณ์ต่าง ๆ พอใจบ้างไม่พอใจบ้างสับเปลี่ยนกันอยู่ในปัจจุบัน

ทีนี้เมื่อเราต้องการความสุขที่แท้จริง หรือว่าสุขภาพจิตใจดีก็ได้ ความบริสุทธิ์ใจก็มีหลายระดับ ตั้งแต่เบื้องต้นก็สมมติเรียกว่าเป็นสุขภาพจิตใจที่ดี เราสังเกตดูชีวิตของเราก็ประกอบด้วยกายและจิตใจ ความพยายามทุกวันนี้ การทำงานทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง เรามักจะเป็นเพื่อร่างกายกันทั้งนั้น การอำนวยความสะดวกทางกาย หิวข้าวก็กิน เหนื่อยก็พักผ่อน เมื่อไม่สบายก็ไปโรงพยาบาล เพื่อสุขภาพดีอายุยืนเราก็ต้องออกกำลังกาย ระมัดระวังโภชนาการการกินทุกอย่างก็เพื่อทางกายเป็นส่วนใหญ่ พระพุทธเจ้าว่าใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้าของชีวิต จิตใจนี้สำคัญ ถ้าใจไม่ดีแล้วรวยขนาดไหน มีเกียรติยศ สรรเสริญมากขนาดไหน มีอะไรดี ๆ ที่มนุษย์หรือปุถุชนพากันแสวงหา ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านี้มีก็ตามถ้าใจเสียอย่างเดียว ทุกอย่างก็เสียทั้งหมด ดังนั้นการรักษาจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ โอปนยิโก น้อมเข้ามาสุขภาพจิตใจที่ดีอยู่ที่ไหน เราก็ต้องอาศัยสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้สึกตัวชัดเจน หิริโอตตัปปะความละอายแก่ใจกลัวบาป จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปัญญารู้อยู่ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นต้น

ถ้าเราต้องการมีความสุข ต้องมีกำลังใจ ไม่ใช่ต้องมีเงินมากขึ้น เพิ่มยศตำแหน่ง เพิ่มสรรเสริญ เพิ่มสิ่งที่เราต้องการให้มี อันนี้ไม่จำเป็น สิ่งที่จำเป็นคือกำลังใจเป็นสำคัญ ต้องสร้างกำลังใจ ถ้าไม่มีกำลังใจแล้วก็หาความสุขไม่ได้ ตามที่อธิบายมาว่าถึงรวยมากรวยเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ถ้าจิตใจไม่ดีแล้วก็หาความสุขไม่ได้ สมัยพุทธกาลพราหมณ์คนหนึ่งถามพระพุทธเจ้าว่า ธรรมะข้อใดประเสริฐที่สุด พระพุทธเจ้าว่ายกพระนิพพานเป็นบรมสุขบรมธรรม นิพพาน

เป็นธรรมะที่ประเสริฐที่สุด พราหมณ์ก็ถามต่อไปว่านอกจากพระนิพพานแล้วธรรมะข้อไหนสำคัญ เพราะพูดถึงนิพพานก็เป็นเฉพาะพระอริยบุคคลพระอรหันต์เท่านั้นที่จะสัมผัสโดยสมบูรณ์ มนุษย์เราส่วนใหญ่ก็ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ถึงมีมนุษย์ถึง ๖,๘๐๐ ล้านคนเป็นอรหันต์กี่คน ดูก่อนอาจจะไม่กี่คน พราหมณ์คนนั้นเขาถาม คนเราก็ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ ถ้าเป็นอย่างนั้นนอกจากพระนิพพาน ธรรมะข้อไหนสำคัญ พระพุทธเจ้าก็ยกขึ้น ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา ความอดทน อดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง สิ่งที่เป็นคุณธรรมมีประโยชน์สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตคือขันติความอดทนอดกลั้น หรือบางทีเราก็อาจจะไม่ได้คิด ถ้าเราตั้งคำถามว่า ธรรมะข้อไหนสำคัญ อาจจะนึกอย่างอื่น ๆ แต่พระพุทธเจ้าว่าอดทนอดกลั้นก็เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ธรรมดาเราก็รู้อยู่แล้วว่าอะไรผิดอะไรถูก ชั่วดีบุญบาป กุศล อกุศล เราก็รู้จักกันทั้งนั้น แต่มีปัญหาอยู่อย่างเดียวคือเราทำใจไม่ได้ ทำไม่ได้เพราะไม่มีความอดทนทั้งกายและจิตใจ

ถ้าเรามีกำลังใจดี รู้จักอด รู้จักทน รู้จักทำใจได้ก็จะเป็นว่าเราทำในสิ่งที่รู้อยู่ว่าควรจะทำ คุณธรรมที่ขาดอยู่ในทุกวันนี้ คือจิตใจของเราไม่มีความอดทน เอาง่าย ๆ ใครที่มีลูกแล้ว ลูกของเรานี้ถ้ามีความอดทนพ่อแม่ก็สบายใจที่สุด พ่อแม่ไม่สบายใจวิตกกังวลมีความกลัวเพราะลูกไม่มีความอดทนใช่ไหม พวกเราก็รู้อยู่แล้วว่าอย่าทำอย่างนี้นะไม่ดี ทำอย่างดีนี้พ่อแม่ไม่ทุกข์ก็พอแล้ว พ่อแม่ก็สอนแล้ว ใคร ๆ ก็สอนกันทั้งนั้น แต่ลูกจะทำได้หรือทำไม่ได้อยู่ที่มีกำลังใจดีหรือไม่ดี

อันนี้พระพุทธเจ้าก็ยกขึ้นว่า คุณธรรมที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่เป็นเสกขบุคคล พระอรหันต์เรียกว่าอเสกขบุคคลไม่ต้องพัฒนา ไม่

ต้องศึกษา เสขะบุคคลหมายถึงบุคคลผู้ยังศึกษาอยู่ ศึกษาในพระพุทธศาสนาก็มีอยู่ ศีลสิกขา สมาธิสิกขา ปัญญาสิกขา คือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญานี่เอง ศีล สมาธิ ปัญญา แม้สัตว์เดรัจฉานก็ต้องอดทน เป็นมนุษย์ปุถุชนก็ต้องอดทน แม้แต่โสดาบัน สกทาคามีอนาคามีก็ต้องมีความอดทน มีความอดทนจึงจะทำในสิ่งที่เรารู้จักว่าสิ่งนี้ไม่ควรทำ เราก็ไม่ทำ ผู้มีความอดทนเมื่อเรารู้อยู่ก็ทำในสิ่งที่เราควรทำก็อาศัยความอดทนกันทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นเป็นคุณธรรมที่สำคัญที่สุดในปัจจุบัน เริ่มขึ้นที่ความอดทนสร้างกำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะสังคมทุกวันนี้ในวันอาทิตย์ที่ผ่านมา (๒๔ กันยายน ๒๕๔๙) หนังสือพิมพ์ก็ลงเรื่องขันติ ให้มีขันติในตัวเอง คือสังคมทุกวันนี้อะไรจำเป็นยุคนี้เป็นยุคปฏิวัติ อดได้ทนได้ทำใจได้แค่นี้ คือธรรมะของพระพุทธเจ้ามีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณจนเข้ามหาปรินิพพาน เป็นเวลา ๔๕ พรรษาท่านแสดงธรรมแก่พุทธบริษัทรวบรวมไว้เป็น ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แปลง่าย ๆ ก็ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมเทศนา ทีนี้คำสอนของพระพุทธเจ้ามีมากมาย อาจารย์เองก็ยังไม่เคยอ่าน เราจะอ่านก็ยังไม่มีโอกาสที่จะอ่านทั้งหมด แต่ถ้าเราจะปฏิบัติวันนี้เดี๋ยวนี้ ก็ไม่ต้องอ่านมาก จำไว้ อดได้ ทนได้ ทำใจได้ เพียงแค่นี้ระลึกถึงแล้วก็พยายามทำอยู่ แล้วเราก็ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าต้องอดสิ่งที่เราอยากได้ แต่ยังไม่มี ต้องอดทนได้ คือสิ่งที่เราไม่ต้องการมีแต่จำเป็นต้องมีต้องทำ แล้วก็ไม่ใช่ว่าอดได้ทนได้ด้วยความไม่สบายใจ ต้องรักษาทำใจดีได้ รักษาจิตใจที่ดีทุกอย่างเป็นการดำเนินชีวิตเป็นปกตินี่แหละ ไม่ต้องทำอะไรมาก

เพราะเราเป็นพุทธบริษัท เป็นฆราวาสก็รักษาศีล ๕ ดำเนิน

ชีวิตนี้ตามปกติ ตามสุจริต ทุกอย่างเราก็รู้อยู่ กฎหมายก็รู้ กติกาในที่ทำงานก็รู้ ระเบียบวินัยทุกอย่างก็รู้ เรารู้ทั้งนั้น เราไม่ต้องหาความรู้เพิ่มเติมอะไร เพียงแต่นำมาปฏิบัติในวันนี้เดี๋ยวนี้ดู อดได้ทนได้ ทำใจได้ เพียงเท่านี้เราก็ดำเนินชีวิตไปตามปกติ ใครจะไปนอกใจสามีภรรยาเราก็รู้อยู่ว่านี้ไม่ดี แต่เราก็ทำตามใจกิเลส ไม่ใช่ไม่รู้นะ ใครจะมีภรรยามีคนหนึ่งแล้วก็อยากจะมี ๒ คน คนที่ ๒ คนที่ ๓ ธรรมดาเราก็รู้อยู่ว่านี้ไม่ดี คือใจเราก็อยากจะมีกิเลสเราก็รู้อยู่ ไม่ใช่ว่าเราไม่รู้จริง ๆ มีแล้วก็ดีก็ไม่ใช่นอกใจสามีภรรยา กินเหล้าเล่นการพนัน ทุกอย่างเราก็รู้อยู่ว่าไม่ดี แต่ใจกิเลสของเราก็มีกำลังมากกว่า กิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะทิฐิต่าง ๆ ก็มีกำลังมาก จึงจะพาเราตามใจตามกิเลส ไม่ใช่ว่าเราไม่รู้จักผิดถูก เราเกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคน มนุษย์แปลว่าใจสูง รู้จักชั่วดี บุญบาป กุศล อกุศล สิ่งเหล่านี้เราก็รู้จักกันทั้งสิ้น เพียงแต่กำลังของกิเลสตัณหาอุปทานมีมาก จึงทำให้เราตามใจตามกิเลสกันทั้งนั้น

ทีนี้ถ้าเราเข้าใจว่า การดำเนินชีวิตของเรานี้ต้องเป็นรักษาสุขภาพจิตใจที่ดี เราก็ต้องรักษาศีล ๕ สำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย ก็เป็นแนวทางที่ถูกต้อง เมื่อเรารู้แล้วจะลงมือทำก็ต้องอาศัยกำลังใจกันทั้งนั้น อันนี้ก็เป็นการทำได้ อดได้ ทนได้ ทำใจได้ ถ้าเราระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ ขัดเกลากิเลสคือชีวิต ธรรมดาเราก็จิตใจอ่อนแอ อยากจะสะดวกสบายในความรู้สึกของเรา ลองพิจารณาดู ชีวิตคืออะไร มีใครจะมีความเห็นว่า ชีวิตนี้ต้องขัดเกลากิเลส ถ้าเรามีความเห็นอย่างนี้ชีวิตนี้ก็ไม่มีปัญหา เราสังเกตดู การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ พระพุทธเจ้าสมัยเป็นพระโพธิสัตว์ท่านสร้างบารมีเมื่อไร สร้างบารมีช่วงที่กินดีอยู่ดีสบาย ๆ ไหม เราอยากจะมีกินดีอยู่ดีสบายมีความสุข เราอาจจะมีความปรารถนาอยู่อย่างนั้น

แต่ถ้าเราระลึกถึงการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ก็ต้องอาศัยเป็นทุกข์กันทั้งนั้น ตัณหาเกิดขึ้น เป็นพระโพธิสัตว์ต้องยกคุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาผ่านอุปสรรคนี้ บางทีก็ว่าศีลบารมี บำเพ็ญศีล แล้วก็ผ่านอุปสรรค บางครั้งมีทุกข์มีปัญหาก็เอาสัจบารมีให้ผ่านอุปสรรค บางครั้งก็วิริยบารมี อธิษฐานบารมี เป็นต้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นพระโพธิสัตว์ก็ยกบารมีอย่างใดอย่างหนึ่งหรืออาจจะหลายอย่างนี้แหละ เพื่อจะผ่านอุปสรรค นี้คือการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์

ทีนี้เราก็ต้องเรียนรู้จากการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้าแล้วก็ต้องมีความเห็นชัดเจนขึ้น ชีวิตคืออะไร เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เราก็ต้องอดได้ ทนได้ ทำใจได้ เราก็ต้องผ่านอุปสรรคด้วยดี ถ้าทำใจได้ก็ทำให้เรารักษาศีลได้ ตั้งมั่นอยู่ในความดี ความถูกต้องคือชีวิต ถ้าเรามีความเห็นอย่างนี้แล้ว ชีวิตนี้ก็ไม่มีปัญหาอะไร ปัญหาต่าง ๆ ที่ปกติเราก็กลัวกันอยู่นี้คือสิ่งที่ดี ถึงแม้ว่าเราไม่พัฒนาก็ตาม เมื่อเกิดขึ้น เราก็ต้องเตือนสติของตัวเอง ต้องอดต้องทน ต้องทำใจให้ได้ เตือนสติตัวเองแล้วก็ต้องผ่านอุปสรรคไปเรื่อย ๆ

อุปสรรคนี้ก็เป็นการสร้างกำลังใจของเราอีกระดับหนึ่ง ถ้าเราคิดได้ลักษณะอย่างนี้แล้ว ปัญหาของชีวิตคือหมดไป ถ้าเป็นสุขใจกินดี อยู่ดีมีความสุข อันนี้ก็ดีแล้ว ถึงแม้ว่าเกิดเหตุการณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ต่าง ๆ เกิดขึ้นก็ไม่เป็นอะไร แล้วก็ให้เตือนสติสอนจิตใจตัวเองว่านี้คือชีวิต เราก็ต้องสร้างกำลังใจเดี๋ยวนี้ทีนี้อดได้ทนได้

เราต้องตั้งมั่นอยู่ในความดีความถูกต้อง มีปัญหาเกิดขึ้นเราก็ย่อมมีความพอใจ ลึก ๆ อยู่ ถึง เป็นทุกข์อยู่ก็จริง แต่เราก็ต่อสู้ในทางที่ถูกต้อง แล้วเราก็รู้อยู่ว่านี้คือการสร้างกำลังใจ อย่างการ

จะไปออกกำลังกายต้องเหนื่อย โดยเฉพาะสมมติว่าเราเป็นนักกีฬาเพื่อจะไปแข่งขันในระดับจังหวัด ระดับประเทศ ระดับนานาชาติ ถ้าเราเป็นนักกีฬาแล้วเราก็ต้องฝึกออกกำลังกายและเป็นทุกข์อยู่แล้ว เพื่อน ๆ เขากินดีอยู่ดีสนุกสนาน แต่เราเป็นนักกีฬาไม่ได้กินไม่ได้นอน ไม่ได้เที่ยวเหมือนเพื่อนที่เขาสบาย ๆ เราต้องฝึกออกกำลังกายเพราะเป้าหมายของเราก็ระดับนานาชาติ ต้องฝึกทางกายก็อย่างนี้อยู่แล้ว อาศัยเหนื่อย เจ็บ อาศัยอดทน ก็ฝึกอยู่อย่างนั้น

ทางจิตใจก็เช่นกัน ถ้าเราเข้าใจมีความเห็นชัดเจน มีอุดมการณ์ของชีวิตชัดเจนว่ามีเหตุการณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นก็ตาม ข้าพเจ้าจะไม่ยินดียินร้าย คือทำใจได้ ข้าพเจ้าจะตั้งมั่นอยู่ในความดีความถูกต้อง ถ้าเรามีอุดมการณ์อย่างนี้มีความเห็นอยู่อย่างนี้ชัดเจนแล้ว ชีวิตของเราก็ไม่มีอะไรที่น่ากลัว ถึงอย่างไรก็ตาม มนุษย์ของเรานี้ทุกคนก็กำลังแก่ กำลังเจ็บ กำลังตาย ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ที่สุด ใคร ๆ ก็กลัวตายกันทั้งนั้น ใคร ๆ ก็กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ใคร ๆ ก็ไม่ต้องการแก่ หรือหนุ่ม ๆ สาว ๆ ก็ดีอย่างไรก็ตาม ผ่านชีวิตมาอยู่อย่างนี้อย่างน้อยก็อย่างทุกวันนี้ก็ยังดี แก่อย่างนี้ก็พอทำงานได้ ไปห้องน้ำเองก็ได้ กินข้าวเองก็ได้ เป็นอย่างทุกวันนี้ก็ยังดี ไม่ให้แก่กว่านี้ เราอาจจะมีความปรารถนาอย่างนี้ แก่มากกว่านี้เราก็ไม่ปรารถนา เจ็บไข้ได้ป่วย ความตายก็เป็นสิ่งที่เราไม่น่าปรารถนาก็ตาม แต่สิ่งเหล่านี้เราก็ห้ามไม่ได้

เมื่อเราห้ามไม่ได้ก็ต้องปล่อยไป แต่เราก็ต้องสอนจิตใจไว้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ว่า อะไรจะเกิดก็ช่างมัน ข้าพเจ้าจะรักษาจิตใจของเรานี้ รักษาใจให้ดี ทำใจได้รักษาใจดีได้ เมตตา กรุณา อันนี้เราก็ต้องระลึกถึงจิตใจสม่ำเสมอ เรารักษาสุขภาพจิตใจที่ดี เราก็ต้องเจริญ อุบายของอาจารย์ก็ต้องฝึกเจริญอานาปานสติ หายใจ

เข้าหายใจออก เจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ การระลึกถึงลมหายใจออกหายใจเข้า โดยมีสติสัมปชัญญะ แล้วก็ขณะนั้นไม่สบายใจนี้ตั้งอยู่ไม่ได้ หรือว่าเมื่อจิตใจไม่ดี อารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ มีสติมีสัมปชัญญะความรู้สึกตัวชัดเจน ลมหายใจออกลมหายใจเข้าแล้วก็ไม่สบายใจก็หายไป บางคนก็มาถามว่าฉันเป็นคนโกรธง่าย ความโกรธนี้พระพุทธเจ้าก็สอน อารมณ์โกรธสมัยพุทธกาลก็มีบุรุษคนหนึ่งในหมู่บ้านเป็นคนขี้โมโห เพื่อนบ้านทุกคนก็รำคาญนายคนนั้น แกจะพาลชอบด่า ด้วยคำหยาบ ๆ ใคร ๆ ก็ไม่ชอบนายคนนั้น ต่างพากันหนักใจ เลยถามพระพุทธเจ้าว่าควรจะทำอย่างไรดีกับบุคคลเช่นนั้น

พระพุทธเจ้าก็ว่าเมื่อเราเป็นเจ้าของบ้าน เวลามีแขกมาเยี่ยมเจ้าของบ้านทำอาหารรับแขก เมื่อแขกไม่ยอมรับอาหารที่เราทำนี้ใครจะกิน พราหมณ์คนนั้นก็ตอบว่าน่าจะเป็นเจ้าของบ้านนี่แหละเมื่อแขกไม่กินทำเองแล้วก็ต้องกินเอง นั่นแหละอารมณ์โกรธก็เช่นกัน ถ้าเราโกรธคนอื่นแล้วเขาไม่รับก็เท่ากับว่าโกรธตัวเอง เราโกรธคนอื่นก็เจ็บใจ ก็เท่ากับว่าหยิบอาหารที่ไม่อร่อยกิน ใครจะโกรธก็ไม่รับ เมื่อมีความรู้สึกสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวอยู่ที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้สำคัญ อันนี้ก็เป็นเมื่อเราไม่โกรธ เมื่อใครจะโกรธก็ไม่รับ เราก็ต้องมีสติ หายใจเข้า หายใจออก การเจริญอานาปานสติก็เป็นอุบายที่อาจารย์ใช้ อุบายที่อาจารย์สอนอยู่ทั่ว ๆ ไป การเจริญอานาปานสติเราสามารถทำได้ ยืนหรือนั่งนอนตลอดชีวิต ถ้าเราเกิดความเคยชินแล้ว เราจะทำได้จนตลอดชีวิต เพราะเราหายใจออกหายใจเข้าตลอดทั้งวัน จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนตลอด ๒๔ ชั่วโมงจนตาย ทีนี้เราก็ต้องมองเห็นชัด หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ แล้วก็หยุดคิดแล้วก็กลับมาที่ลมหายใจออกหายใจ

เข้า จิตใจก็สงบ อารมณ์ไม่สบายต่าง ๆ ก็หายไป อารมณ์ต่าง ๆ ก็เป็นอาคันตุกะ พอใจ ไม่พอใจ น้อยใจ เสียใจ กลัว โกรธ เรียกว่าอารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นอาคันตุกะที่มาเยี่ยมเรา ถ้าเราไม่รับแล้วเขาก็ต้องไป ไม่รับคือทำอย่างไร ตั้งสติไว้ สติระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวชัดเจน อันนี้ก็เป็นสำคัญ

การปฏิบัติธรรมต้องมองเห็นว่า อารมณ์โกรธนี้มีโทษ อารมณ์โกรธนี้เป็นเหมือนอาหารที่ไม่อร่อย เราเองก็ไม่สบายคนอื่นไม่มีความสุข เมื่อเราเห็นโทษเห็นภัยของอารมณ์รู้ว่าอารมณ์โกรธนี้ อาจารย์ก็ใช้อุบายเพื่อจะมองเห็นชัด ๆ อุบายหยาบ ๆ หน่อย ๆ คือว่าชีวิตของเรานี้ มีร่างกายและจิตใจ กายและใจ ร่างกายเรากินข้าวทุกวัน ก็มีของเสียทุกวัน ต้องเข้าห้องน้ำทุกวัน เราตั้งคำถามว่า ปวดท้องต้องเข้าห้องน้ำอยากจะเข้าห้องน้ำ จำเป็นดีหรือไม่ดี ดีจำเป็น กินข้าวทุกวันแล้วไม่อยากเข้าห้องน้ำ เรียกว่ามีปัญหาท้องผูก ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน กินข้าวทุกวันต้องเข้าห้องน้ำทุกวัน แล้วก็พิจารณาไปว่าสิ่งที่ออกมานี้ดีไหม การเข้าห้องน้ำดี จำเป็นสิ่งที่ออกมานี้เป็นสิ่งที่น่าอวดไหม น่าอวดหรือใครจะอวด ให้มาดูสิ ไปเอามาดู ใครจะดม อุจจาระนี้เป็นสิ่งที่น่าอาย เข้าห้องน้ำก็จำเป็นแต่อุจจาระที่ออกมานี้เป็นสิ่งที่น่าละอาย ไม่ใช่ว่าให้คนอื่นดูหรือดมนะ เราต้องเข้าห้องน้ำทำกิจส่วนตัว ล้างมือเรียบร้อยแล้วก็ออกมาใช้ชีวิตในสังคมต่อไป

ทีนี้เราในฐานะที่เป็นปุถุชน ยังมีกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อกระทบอารมณ์เช่นว่าเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ยกตัวอย่างมีใครนินทาเรา คือความรู้สึกไม่ดี คือความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจเกิดขึ้น อารมณ์ที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้นถามว่านี้คือไม่ดีหรือ ก็จำเป็นเกิด

ขึ้นได้ เพราะเรามีกิเลสเราเป็นปุถุชนอยู่ มีใครนินทา โดยเฉพาะ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์แล้วก็อารมณ์ที่ไม่พอใจ ไม่ชอบใจเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นอะไรเป็นธรรมดา ถามต่อไปว่า แต่ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นมานี้ เป็นสิ่งที่น่าอวดไหม ให้คนอื่นชมไหม ไม่ใช่เป็นอุจจาระทางจิตใจกันทั้งนั้น อารมณ์โกรธ อารมณ์น้อยใจ อารมณ์เครียด อารมณ์กลัว อิจฉา อารมณ์ที่เป็นไม่พอใจ ก็เป็นอุจจาระทางจิตใจ

ทีนี้เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ยกตัวอย่างมีใครจะนินทาด่าเรา นี่ก็อารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นก็ไม่เป็นอะไร มันไม่จำเป็น ไม่เป็นอะไร แต่อารมณ์ที่ไม่พอใจนี้ คือ อุจจาระทางจิตใจ เราก็ต้องมีหิริโอตตัปปะ อายกลัว ที่ออกมานี้ไม่เป็นอะไร แต่ว่าอายกลัว หิริโอตตัปปะ เมื่อมีอุจจาระทางใจออกมา เราต้องทำอะไร ที่ออกมานี้ไม่ต้องห้าม แต่อย่าส่งเสริม อย่ายึด ไม่ต้องทำไม ไม่ต้องส่งเสริม ออกมาก็ขอให้ปล่อย พอจะทำอะไร เราก็ต้องรู้จัก คิดดี คิดถูก มันจะคิดโกรธ คิดน้อยใจ คิดอิจฉา คิดเบียดเบียน คิดอาฆาตพยาบาท อันนี้ก็คิดไม่ดี คิดดี คิดถูก พูดดี ทำดี มีใครนินทา อารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้น คิดดี คิดถูก พูดดี ทำดี อันนี้รักษาไว้ มโนกรรม วจีกรรม กายกรรม เราเป็นมนุษย์ เราเป็นชาวพุทธ ได้ยินได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีใครจะนินทา ความรู้สึกไม่ดีไม่ชอบใจเกิดขึ้น ไม่เป็นอะไร นี่อุจจาระทางจิตใจ อายกลัว นี้เราก็รักษามโนกรรม วจีกรรม กายกรรม ที่เป็นกุศล คือเราก็ต้องมีหิริโอตตัปปะ เห็นโทษของอารมณ์ที่ไม่พอใจเรียกว่าปล่อยวาง เราไม่ส่งเสริม ไม่ได้คิดโกรธ ไม่ได้คิดน้อยใจ ไม่ได้คิดเครียด ไม่ได้คิดเบียดเบียนใคร ไม่อาฆาตพยาบาท เป็นต้น ปฏิบัติอยู่เช่นนี้ เรียกว่ารักษาสุขภาพใจดี อารมณ์

ที่ชอบใจไม่ชอบใจ อาการน้อยใจ เสียใจ กลัว ทุกอย่างก็เกิดขึ้นเหมือนเดิม แต่เราก็จัดการตั้งแต่ต้น การเกิดขึ้นนี้ไม่ต้องห้าม แต่ถ้าพูดภาษาธรรมะก็ไปกำหนดรู้เท่าทัน มีสติ มีปัญญา มีหิริโอตตัปปะ เรียกว่านี้คืออุจจาระทางจิตใจ เพราะอาย ต้องกลัวให้ปล่อยสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ต้องห้าม แต่อย่าส่งเสริม ไม่ต้องปฏิเสธแต่ว่าปล่อยวาง แต่ความคิดของเรานี้คิดดี เรารู้จักนี้คืออุจจาระทางจิตใจ ใจหยุดคิด ใครนินทาไม่ต้องคิดเรื่องของเขา เรามองดูโอปนยิโก เราไม่ส่งจิตคนนั้นคนนี้ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาทุกข์เกิดขึ้น อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเราก็มองดู อุจจาระทางจิตใจเหมือนความมืดเมื่อมืดหายไปแล้วก็สว่าง ไม่สบายใจหายไปแล้วก็สบายใจ เพียงเท่านี้

ถ้าเรามีวิธีปฏิบัติถูกต้องแล้วก็ไม่ต้องคิดอะไรมาก คิดน้อย ๆ ไม่ต้องคิดมาก เราก็มุ่งมั่นต่อการมองดูจิตใจ รักษาจิตใจอยู่อย่างนั้น แล้วเราก็สามารถรักษาสุขภาพจิตใจดีได้ สุขภาพจิตใจที่ดีอาการน้อยใจเสียใจ กลัวโกรธก็เกิดขึ้นเหมือนเดิม แต่เกิดแล้วเราก็สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดี อย่างน้อยที่สุดก็ได้มโนกรรม วจีกรรม กายกรรมที่เป็นกุศล เราก็ต้องอาศัยอานาปานสติ เราก็มีวิธีจัดการ ก็เป็นระลึกถึงลมหายใจออก หายใจเข้าพร้อมกับเข้าใจลักษณะอย่างนี้ แล้วก็ธรรมชาติของจิตก็ชอบคิด ก็พยายามเจริญอานาปานสติ

ทีนี้ลอง (ฝึก) ดู ยืนสะดวกไหม ยืนกำหนดอานาปานสติให้เท้าห่างกันสักคืบหนึ่ง มือก็จัดเรียบร้อยหน่อย ๆ แล้วก็หายใจเข้าลึก ๆ หายใจทางเท้า บางคนก็อาจจะไม่ค่อยได้ยิน ลักษณะอย่างนี้ เมื่อยืนแล้วจิตก็นึกถึงเท้าก่อน หายใจเข้าลมหายใจก็เริ่มต้นที่ทางเท้าก่อน หายใจเข้าทำความรู้สึกว่าลมหายใจเข้าจากทาง

เท้า หายใจเข้าลึก ๆ ยืดตัว ๆ ขึ้น สูดลมหายใจเต็ม ๆ แล้วก็กลับหายใจออก ธรรมดานี้แหละ ทำความรู้สึกคล้ายกับว่าลมหายใจออกจากทางเท้า ออก ๆ เมื่อลมหายใจออกหมดแล้วก็นึกถึงเท้าก่อน แล้วหายใจเข้าธรรมดา หายใจเข้าลึก ๆ เต็มปอด แล้วก็กลับลมหายใจออก ทำความรู้สึกคล้ายกับว่า ลมหายใจออกลมหายใจเข้าทางเท้า แต่ความรู้สึกตามร่างกายไม่จำเป็นเพียงแต่หายใจยาว ๆ ทิ้งแต่ลมหายใจอย่างนั้น บางคนก็เข้าใจเอา เพ่งตรงความรู้สึกทางกายตลอดไม่ใช่ หายใจออกยาว ๆ เฉย ๆ ก็นึกมโนภาพเป็นหายใจออกยาว ๆ ปล่อยออกทางเท้าเลย หายใจเข้านี้ก็หายใจเข้าธรรมดา แต่ว่าเราต้องการหายใจยาว ๆ หายใจเข้าลึก ๆ นี้ก็คล้ายกับว่าออกซิเจนหรือว่าลมนี้เต็มปอดแล้วก็หายใจออก ทำความรู้สึกคล้ายกับว่าลมหายใจคือความสะอาด ความสบายใจ ความสุขใจ ทำไป ๆ แล้ว เรามีความรู้สึกว่าสุขภาพกายก็ดีขึ้น สุขภาพจิตใจก็สบายใจขึ้น นี้ทำความรู้สึกหายใจคือสบายใจ หายใจคือความสุขใจ ยืนก็ทำ โดยเฉพาะเราก็ทำงานออฟฟิศนั่งอยู่อย่างนี้ บางทีก็เล่นคอมพิวเตอร์หรือเขียนอะไรก็เหนื่อย เราก็ยืนอย่างนี้หายใจเข้าลึก ๆ แล้วก็ยืดตัว ๆ เต็ม ๆ เหมือนกับบริหารร่างกายแต่ว่าไม่เรียบร้อย เราไม่ได้ทำอะไรรุนแรง เพราะว่าเราอยู่ในที่ทำงาน เป็นสถานที่แคบ ๆ ปล่อยลมหายใจออก หายใจเข้าพร้อมยืดตัวเต็ม ๆ ก็ได้ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย หายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ หรือว่าไว้พักหนึ่งแล้วก็ปล่อย ยืนสบาย ๆ หายใจเข้าหายใจออกตามปกติ ปล่อยตามปกติ เปลี่ยนเป็นยืนเฉย ๆ ก็ได้ ดูจิตใจอย่างเดียวก็ได้

ถ้าเรามีความรู้สึกตัวอยู่ที่กาย อยู่ที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าแล้วก็หยุดคิด เมื่อทำอยู่อย่างนี้เราก็สังเกตว่าหยุดคิดได้ไหม ถ้าได้ก็เริ่มจับหลัก ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตก็อยู่ที่นั่น ถ้าความรู้สึกอยู่

ที่กาย อยู่ที่ลมหายใจออกหายใจเข้าแล้วจิตใจที่คิดฟุ้งซ่านไม่มี ถ้าเราหยุดคิดได้หรือความรู้สึก รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการหายใจ รับรู้ว่ากายยืน ความรู้สึกตัวอยู่ที่กาย อยู่ที่ลมหายใจออกลมหายใจเข้า สังเกตนะถ้าเราทำใจสงบได้ก็ลืม (นั่งลง)

นี้ก็เป็นจับหลักยืน นั่งก็เช่นกัน นอนก็เช่นกัน เราบางครั้งก็หยุดคิด ๆ แล้วก็ดูกาย ดูลมหายใจออก หายใจเข้า เพื่อพักสมอง หยุดคิด ไม่สบายใจนี่ความรู้สึกไม่ดี ทีนี้เราก็นั่งจิตใจเบิกบาน จิตใจเศร้า ๆ บางครั้งก็มีปัญหาภายนอก คนนี้มีปัญหา ๆ เหมือนกับมีปัญหาใจเราก็ไม่เบิกบาน ใจเราก็เหมือนกับห้องสะอาด บางคนก็จิตใจดี แต่ว่าเมื่อมีปัญหาภายในวุ่นวาย นี่เหมือนกับว่าอากาศไม่ดี เช่น วัดป่าสุนันทวนารามปกติวัดเป็นป่า เป็นธรรมชาติโล่งสะอาดแต่บางครั้งก็อากาศไม่ดี มีฝนตก บางครั้งก็ฉีดยา บางช่วงอากาศดี ๆ ก็สะอาด ธรรมชาติก็สวย จิตใจเราก็เช่นกัน โดยธรรมชาติจิตใจดีแต่ว่าวุ่นวาย เขาทะเลาะกัน ครอบครัวทะเลาะกันอยู่ สังคมมีปัญหา อารมณ์ที่ไม่ดีก็เกิดขึ้น เราต้องแก้ด้วยการหยุดคิดหายใจออก หายใจเข้า ระลึกถึงความรู้สึกดี จิตใจก็สะอาด เจริญเมตตาภาวนา ก็เป็นกำหนดลมหายใจออกลมหายใจเข้า เรียกว่าพร้อมกับระลึกถึงความรู้สึกที่ดี จิตใจมันก็เปลี่ยน

วิธีปฏิบัติ คู่มือการปฏิบัติสุขภาพจิตใจดีก็มี หนังสือเล่มใหญ่ ๆ อยู่ทางโน้น (หน้าห้องประชุม) สนใจก็เล่มยาว ๆ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีควรใช้เล่มนี้เล่มเดียวก็ปฏิบัติ ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ตามที่ได้ยืน (สักครู่) นี้ก็อธิบายว่าสาธิตการยืน ไม่จำเป็นนั่งอย่างเดียว กำหนดลมหายใจแล้วก็ยืน เป็นคู่มืออานาปานสติเบื้องต้น หรือว่าช่วงแรกก็เป็นชื่อชั่วโมงแห่งความคิดดี เพื่อสุขภาพจิตใจดี ๗ ประการ นี้อาจารย์แปลเป็นภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ ภาษาอินเดีย

นี้เป็นคู่มือมนุษย์ทุกคน ช่วงหนึ่งอาจารย์ก็พยายามจะส่งไปภาคใต้ เนื้อหาจริง ๆ แล้วก็เป็นลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ยืน เดิน นั่ง นอน มีเนื้อหาจริง ๆ แล้วก็มนุษย์ทุกคนมีคริสต์ มุสลิม ปฏิบัติได้ เพียงแต่กำหนดหายใจ ยืนหายใจลึก ๆ ยาว ๆ แต่ยังไม่สำเร็จ ไม่ทำแล้วเหนื่อย เป็นภาษายาวี ว่าอย่างนั้นช่วงแรกนะ ดัดแปลงศัพท์ศาสนาออก เป็นศัพท์ศาสนาสากล เรื่องรูปเกี่ยวกับศาสนาพุทธนั้นออกหมด ปรับเป็นสากล แต่ขี้เกียจไม่มีเวลาเลยหยุดทำ แต่ว่าก็แปลเป็นภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น อินเดีย ถ้าเป็นหนังสือฝรั่งชื่อหนังสือเพื่อสุขภาพจิตสุขภาพใจดี ๗ ประการ ใครสนใจ ใครที่มีครูบาอาจารย์ที่อยู่ประจำก็ปฏิบัติตามนั้น เรายังไม่มีครูอาจารย์สามารถปฏิบัติตามนั้น หนังสือเล่มนี้ออกไปก็สามารถฝึกได้ ยืนอย่างนี้ ยืนกลับไปกลับมา หายใจเพียงนี้ก็ทำได้ พอเราจะทำแล้วก็อ่านหนังสือนี้สัก ๑๐ นาที ทำดูสักครั้งหนึ่ง ทำแล้วก็อ่านจนกว่าจะจับหลักจริง ๆ นั่งก็เหมือนกัน นั่งสมาธิกำหนดอย่างไร อ่านดูจึงเข้าใจ นั่งสมาธิดู ทำนั่งสมาธิ อ่านต้องทำกลับไป ๆ หรือทำครั้งเดียวก็ทำได้ อาทิตย์ที่แล้วอาจารย์ได้รับจดหมายจากจังหวัดขอนแก่น ผู้ชายอายุ ๗๓ ปี ได้รับหนังสือของอาจารย์ชื่อสอนคนขี้บ่นเล่มหนึ่ง แล้วก็บอกว่าพึ่งรู้สึกตัวว่าทำใจเอาเดี๋ยวนี้ เขาเริ่มปฏิบัติตอนอายุ ๗๓ ปี ใช้หนังสือสอนคนขี้บ่น อ่านแล้วก็อ่านอีกวางไม่ลง ลองดูว่าคนขี้บ่นอย่างไร ลงทุน ๑๐ บาท บ่นคนอื่นเท่ากับบ่นตัวเองนะ ใครขี้บ่นก็ลงทุนสัก ๑๐ บาท สอนคนขี้บ่นก็ได้ แต่ว่าวันนี้ก็ได้จากเล่มเดียวเหมือนกัน อานาปานสติ ยืน เดิน นั่ง นอน ฝึกจิตใจก็ดีขึ้น สำหรับวันนี้ก็พูดมาพอสมควรขอยุติเพียงแค่นี้ ใครที่มีอะไรสงสัยก็ถามได้

โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพแสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยมหลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า โพชฌงคปริตร และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรคที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้ ท่านพระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น อีกคราวหนึ่งพระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวายแล้ว พระพุทธเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้า หมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณซูบซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มาก

แค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ดีงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะเห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องฺค หรือโพธิ กับองค์จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พูดตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้นั้นชำระใจให้หมดกิเลสให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลิน มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดใน

สิ่งต่าง ๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่าง ๆ พูดสั้น ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับไหลและจากความหลงใหล และ

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระอันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะกระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจของเราไม่ป่วยด้วย

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการอธิบายความหมายของคำว่า โพชฌงค์ ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสำรวจกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร

โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ ๗ เหมือนอย่างที่บอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า โพชฌังโค สะติสังขาโต...

โพชฌงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ สติ
องค์ที่ ๒ คือ ธัมมวิจยะ
องค์ที่ ๓ คือ วิริยะ
องค์ที่ ๔ คือ ปีติ
องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ
องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ
องค์ที่ ๗ คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ ประการด้วยกัน ทีนี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า "โพชฌงค์" หรือองค์แห่งการตรัสรู้นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่าอุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ "สติ" สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปลว่า ความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า "อารมณ์" ดึงจิตหรือกุมจิตไว้กับอารมณ์

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องทุกอย่าง สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่ใจเรานึกถึงได้ เรียกว่า "อารมณ์" ไม่ใช่อารมณ์อย่างในภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่งแทนที่จะพูดว่า "อารมณ์"

สติมีหน้าที่ดึงหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ดึงเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเรา

นี้เปรียบเทียบได้กับลิงเพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไปไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูกไว้นั้น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ดึงไว้ คุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็เพียงแต่ดึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ กุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือผ่านหายไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไรก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึงสิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อย ๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหายหรืออย่าให้จิตของเราฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

แต่ทีนี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลายวันหรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่างสติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อกี้ดึงไว้ ไม่ให้ไปไหนให้อยู่กับสิ่งนั้น ทีนี้ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี้คือหน้าที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ “ ธัมมวิจยะ” หรือ “ ธรรมวิจัย” แปลว่า การวิจัยธรรม วิจัย นั้นแปลว่า การเฟ้นหรือเลือกเฟ้น คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้า หรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เฟ้น คือ มองค้นหาให้เห็นธรรมเฟ้นเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระวนกระวาย เดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจัยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองใบไม้ อิฐ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไร ๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิดความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้นเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง มองให้ดีมองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ทีนี้ประการต่อไป ธรรมวิจัยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติดึงมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้สติดึงสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่าง ๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาเฟ้นหาความหมาย เฟ้นหาสาระ เลือกเฟ้นเอามาใช้ให้เหมาะหรือใช้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่ง ๆ ว่าง ๆ เราก็ระลึกนึกถึงทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเฟ้น นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเฟ้นออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิจัยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เฟ้นให้รู้ว่าความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้น ๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า "ธรรมวิจัย"

องค์ประกอบที่ ๓ "วิริยะ" วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความแกล้วกล้า วิริยะหรือวีริยะก็มาจาก วีระ ได้แก่ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

วิริยะ หรือความแกล้วกล้านี้ หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ "ปีติ" ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือความดื่มด่ำ ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราก็ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่องใสกระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็พลอยเอิบอิ่มไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า ปีติภักขา แปลว่า ผู้มีปีติเป็นภักษา คือ มีปีติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปีติขึ้นมา ปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิ่ม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เร่าร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะซูบซีดทรุดโทรมลงได้แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิ่มใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ "ปัสสัทธิ" ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกายท่านหมายเอาลึกซึ้งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่าย ๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียด

ทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิ ก็คือความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ้มกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา กลั้นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่ายทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้นั่นก็คือ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสสัทธิ เป็นที่ที่ดีมากเป็นตัวที่มักจะมาตามปีติ คือ พออิ่มใจ ก็เกิดความผ่อนคลายสบาย

องค์ประกอบที่ ๖ "สมาธิ" สมาธิ แปลว่า ความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจของเราแน่วอยู่กับสิ่งนั้นอย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

ใจอยู่กับสิ่งที่นิ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่ แต่ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่าสมาธิ จิตใจที่แน่วแน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ดึง ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ก็ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น แน่วแน่ แนบสนิท โยมบางท่านก็จะสงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกันมาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่า คำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดี ก็จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การดึง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การดึง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึงเป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่จะติดอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้นั้นผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณ์

เมื่ออารมณ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอาจิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นหลุดลอยหายไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ความทรงจำ ตอนนี้เราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามัน ขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่วงแล้วโผล่ขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การดึง การตรึง การจับ หรือการกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด การคลาด หรือการหาย

ไป การนึกและระลึก ก็เป็นคู่กับการเผลอและการลืม ดังนั้น เพื่อไม่ให้เผลอหรือลืม ไม่ให้อารมณ์หลุดลอยหายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาดกันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยว รั้งไว้เรื่อย ๆ

ถ้าจะให้มั่นใจหรือแน่ใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่กับจิตแนบสนิท หรือนิ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอยเช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลี ที่อยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งดึงไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูกผูกรั้งดึงไว้แล้วเราก็จัดการ พิจารณาดู และทำอะไร ๆ กับมันได้ตามความต้องการ

ในกรณีที่งาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั้น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลีถูกดึงรั้งตรึงไว้ แล้วถึงจะสั่นจะไหวหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดูก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสันและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกดึงไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั่นไหวส่ายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยดึงตรึง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการ

กระทำที่แม่นยำแน่นอน ตอนนี้จำเป็นจะต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิแน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับว่าเราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัวป่านั้นไว้กับหลัก ถึงแม้วัวจะดิ้นรนวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังดิ้นรนวิ่งไปมาอยู่ ต่อมานานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ มาหยุดหมอบนิ่งอยู่ที่หลักสงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบการเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลัก เหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้หลักนั้นเปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกันประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อนแล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือคอยดึงแรง ๆ อยู่เรื่อย ๆ แต่พอสมาธิแน่วสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึง ๆ ดึง ๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิด ๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั่นตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาขึงกลางลม โดยเราเอาเชือกดึงไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลิ้วไปพลิ้วมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการดึงของเชือกและการอยู่นิ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดึงไว้ ก็มีการอยู่ตัวของแผ่น

ผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียว ๆ ความเด่นไปอยู่ที่การดึงหรือรั้งของเชือก การดึงของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัวหรืออยู่นิ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่นทำงานหนึ่ง ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิด ๆ หนึ่ง ไม่เดินออกมา คือสติดึงไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ขยับไปอีกแล้ว ดึงไว้อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวดึงเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้นเหลือเกิน ชั่วขณะ ๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้องเอาเชือกผูกดึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อยจะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวนิ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนี้การทำงานของสติคือเชือกที่ดึง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้าย ๆ แอบ ๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือความอยู่ตัวนิ่งของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอ ๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่างก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับ ๆ หรือส่าย ๆ ไหว ๆ นั้น ถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ ๆ หรือตัวหนังสือโต ๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็ก ๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่าน ๆ เป็นเรื่องหยาบ ๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้จิตจะอยู่ตัวเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะสั้น ๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจดูละเอียด ก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่วแน่มาก ๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่วสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่วประสานกับตาและ

เลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิททีเดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญ ๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานให้ปัญญานั้น ๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดี๋ยวหนึ่ง ๆ จะไป ๆ ก็ต้องใช้สติคอยดึงอยู่เรื่อย ๆ สติจึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างที่กล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยดึงไว้ กับจะหลุดไป เหมือนคอยดึงฉุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอแน่วแน่อยู่ตัวสนิทดีแล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยฉุด พ้นจากการที่จะต้องคอยดึงกันที สติก็เพียงแต่คลออยู่ ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติเป็นตัวนำหน้าหรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเราจะต้องการสมาธิโดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่เข้มมาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิ จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พูดง่าย ๆ ว่า สติเป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ “อุเบกขา” อุเบกขา

แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดูคุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกสิ่งเข้าที่เรียบร้อยดีแล้ว เดินดีแล้ว เราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉย ๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่าง ๆ ทำแล้ว เราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รับรู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ ใจเราวางเป็น

กลางสนิท สบาย อย่างนี้เรียกว่า "อุเบกขา"

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์ประกอบของององค์รวมคือ โพธิ หรือการตรัสรู้ เวลาเอามาพูดแยก ๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ง่ายนัก แต่ก็พอเห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ไม่ต้องเอาครบทั้งหมดหรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบายแล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงใหลฟั่นเฟือน หรือมีปัสสัทธิ กายใจ ผ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำใจได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปีติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาได้ก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น "โพชฌงค์" ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ผ่องใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือ สติ สติอาจจะดึงสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะดึงสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่าง

หนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติดึงเอาไว้ ดึงเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจัย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรมเหมือนกับที่อาตมาภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้นหรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม

มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดูเปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดีคิดจะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ดึงจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เฟ้นให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจนดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ ขณะนี้ เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางทีเราไม่สามารถทำใจได้ไวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกนึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจัย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้นก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเฟ้นได้เข้าใจความหมาย ก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้า

ต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความแกล้วกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะท้อถอยหดหู่ บางทีก็ว้าเหว่ เหงา เซ็ง หรือไม่ก็ดิ้นรนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้ม ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว้าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว้าวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็จะเกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งแล่นไป

ถ้ามีธัมมวิจยะ คือมองและเฟ้นธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แง่รู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หดหู่ ไม่ให้ท้อแท้ หรือท้อถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปีติ ความอิ่มใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปีติ มีความอิ่มใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามากลางตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้านและแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไป ๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้าทำท่าจะเกิดความท้อแท้และท้อถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่น

กังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบ ๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่ไม้เขียวขจีอยู่ไกล ๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่าง ๆ มาคิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื่นเปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิ่มใจด้วยปีติ

พอเกิดความอิ่มใจแล้ว ก็จะมีความผ่อนคลายสบายใจสงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้นี้ว่า หวาดหวั่นกังวล อ้างว้างหรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็เคว้งคว้าง ๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิ่มใจ ก็มีความผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่าเกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความเคว้งคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดินเข้าสู่ทางนั้นความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำให้เวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่วแน่และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอาภาชนะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะ

เป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้น และมีกำลังมาก นี้เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้อง สู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง เฝ้าดูเฉยวางทีเป็นกลางอยู่ จิตที่เฝ้าดูเฉยนี้ คือ จิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อกี้นี้ เขาเพียรพยายามในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่ดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่งมองดูเฉยสบายคอยคุมอยู่ และทำอะไร ๆ ไปตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้น ถ้าเดินไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิ ก็จะบรรลุโพธิคือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการที่สามารถทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั่นเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุก ๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมาภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตามหลัก

ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้าง ๆ เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรานำไปใช้ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางในหลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริมกำลังใจโยม ขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่มต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่อยากให้มีมาก ๆ ก็คือ ปีติ ความอิ่มใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกายเป็นภักษาแล้ว ก็ขอให้มีปีติเป็นภักษาด้วย คือ มีปีติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้านคือ ด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมาภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง อาตมาภาพขอให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

คนที่เห็นแต่โทษผู้อื่น คอยแต่เพ่งโทษนั้น
อาสวะก็เพิ่มพูน เขายังไกลจากความสิ้นอาสวะ

ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท ๒๕/๔๙

ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ- โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกัสฺมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสฺวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

โพชฌังคปริตฺร (แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้นตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่งพระโลกนาถเจ้าทอดพระเนตรพระมหาโมค-คัลลานะและพระมหากัสสปะอาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้งสองชื่นชมภาษิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชาอันความประชวรเบียดเบียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระแสดงโพชฌงค์นั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤษีทั้งสามองค์ละได้แล้วถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคจำกัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

เรื่องน่ารู้จากพระไตรปิฎก

เรื่องบุพกรรมของพระพุทธเจ้า (ตอนที่ ๒)

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.

เรื่องของกฎแห่งกรรมนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน แม้ในพระชาติสุดท้ายที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วพระพุทธองค์ก็ยังไม่อาจหลีกหนีจากกรรมที่ได้ทรงกระทำไว้ในอดีต(บุพกรรม)ไปได้ พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงพึงระมัดระวังสำรวม กาย วาจา และใจ ก่อนที่จะกระทำ จะพูด หรือ แม้จะคิดในสิ่งใด พึงตระหนักไว้ด้วยความไม่ประมาทเสมอ ว่าสิ่งที่จะทำ จะพูดจะคิดนั้น ไม่เป็นการเบียดเบียนหรือ ทำให้ใครได้รับความเดือดร้อนเพราะกรรมนั้นจะส่งผลติดตามไปกับเราทุกภพทุกชาติ ดังจะขอยกตัวอย่างเรื่องที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๒ พระสูตรเล่มที่ ๒๔ ขุททกนิกาย อปทาน ภาค ๑ ในบท พุทธาปทาน ชื่อว่า ปุพพ-กรรมปิโลติ (ข้อ ๓๙๒) ซึ่งส่วนใหญ่พระพุทธองค์จะตรัสเล่าถึงกรรมในส่วนที่ไม่ดีไว้ โดยจะขอยกตัวอย่างในบางเรื่อง ดังต่อไปนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นนายกของโลก แวดล้อมด้วยภิกษุสงฆ์เป็นอันมาก ประทับนั่งอยู่ที่พื้นหิน อันเป็นสถานที่น่ารื่นรมย์ ในละแวกป่าอันมีกลิ่นหอมจากพืชนานาพันธุ์ ใกล้ ๆ กับสระอโนดาด

ทรงแสดงชี้แจง บุพกรรม (กรรมในอดีต) ทั้งหลายที่ส่งผลร้ายให้แก่พระองค์ แม้ในพระชาติปัจจุบันจะตรัสรู้เป็นพระสัมมา

สัมพุทธเจ้าแล้วก็ตาม ทรงเล่าว่า... *(ต่อจากตอนที่ ๑ ในเล่มปี ๒๕๔๙)*

๓. พระบาททรงห้อพระโลหิต จาก ถูกกลิ้งหินทับ

๓.๑) เรื่องที่ ๑

"ในกาลก่อน เราได้เคยฆ่าน้องชายต่างมารดา เพราะเหตุแห่งทรัพย์ โดยจับเขาผลักลงไปในซอกเขา แล้วกลิ้งหินทับเสียให้ตาย

ด้วยผลแห่งกรรมนั้น พระเทวทัตจึงผลักก้อนหินใหญ่หมายฆ่าเราให้ตาย หินกลิ้งตกลงมา แตกกระทบถูกนิ้วหัวแม่เท้าของเราจนห้อพระโลหิต"

๓.๒) เรื่องที่ ๒ *(จากอรรถกถาแปล เล่ม ๗๐ หน้า ๒๒๘)*

"ในอดีตกาลพระโพธิสัตว์บังเกิดในตระกูลหนึ่ง ในเวลาเป็นเด็ก กำลังเล่นอยู่ที่ถนนใหญ่ เห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าเที่ยวบิณฑบาตอยู่ในถนนคิดว่า สมณะโล้นนี้จะไปไหน จึงถือเอาสะเก็ดหินขว้างไปที่หลังเท้าของท่าน หนังหลังเท้าขาด โลหิตไหลออก เพราะกรรมอันลามกนั้น พระโพธิสัตว์ได้เสวยทุกข์อย่างมหันต์ในนรกหลายพันปี แม้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้เกิดการห้อพระโลหิตขึ้น เพราะสะเก็ดหินกระทบที่หลังพระบาท ด้วยอำนาจกรรมเก่า"

๓.๓) เรื่องที่ ๓ *(จากอรรถกถาแปล เล่ม ๗๐ หน้า ๒๓๐)*

"ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์ได้เป็นพระราชาในปัจจันตประเทศ พระโพธิสัตว์นั้นเป็นนักเลง ด้วยอำนาจการคลุกคลีกับคนชั่ว และด้วยอำนาจการอยู่ในปัจจันตประเทศ เป็นคนหยาบช้า อยู่มาวันหนึ่ง ถือมีดเดินเท้าเปล่า เที่ยวไปในเมือง ได้เอามีดฆ่าฟันคนผู้ไม่มีความผิด ด้วยวิบากของกรรมอันลามกนั้น พระโพธิสัตว์นั้นไหม้ในนรกหลายพันปี เสวยทุกข์ในทุคติ มีสัตว์เดียรัจฉานเป็นต้น ด้วยวิบากที่เหลือ ในอัตภาพหลังสุด แม้ได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว หนัง

ก็ได้เกิดห้อพระโลหิตขึ้น เพราะก้อนหินที่พระเทวทัตกลิ้งใส่กระทบเอา โดยนัยดังกล่าว มาบัดนี้เขาจึงตัดหนังที่เท้าของเราเสียสิ้นเพราะยังไม่หมดกรรม ”

เรื่องมีอยู่ว่า...*(จาก อรรถกถาแปลพระไตรปิฎก เล่ม ๖๒ หน้า ๓๓๖ “จุลลหังสชาดก”)*

...บรรดาพวกนายขมังธนู ที่พระเทวทัตเสี้ยมสอนให้ไปปลงพระชนม์พระตถาคตเจ้าเหล่านั้น คนที่ถูกส่งไปก่อนเขาทั้งหมดกลับมารายงานว่า ข้าแต่พระคุณเจ้าผู้เจริญ กระผมไม่อาจที่จะปลงพระชนม์พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นได้เลย เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ทรงมีฤทธานุภาพใหญ่หลวงยิ่งนัก พระเทวทัตนั้นจึงกล่าวว่า เออช่างเถอะ เจ้าไม่ต้องปลงพระชนม์พระสมณ-โคดมดอก เราจักปลงพระชนม์พระสมณโคดมเอง

เมื่อพระตถาคตเจ้าเสด็จจงกรม (เดินฝึกสติ) อยู่ ณ ร่มเงาเบื้องหลังแห่งภูเขาคิชฌกูฏ (บางที่ว่าเป็นเขาเวภาระ) ตนจึงขึ้นไปบนภูเขาคิชฌกูฏเอง แล้วกลิ้งศิลาก้อนใหญ่ด้วยกำลังแห่งเครื่องยนต์ (คงหมายถึงวัสดุช่วยผ่อนแรง) ด้วยคิดว่า เราจักปลงพระชนม์พระสมณโคดมด้วยศิลาก้อนนี้. ในกาลนั้น ยอดเขาสองยอดก็รับเอาศิลาที่กลิ้งตกลงไปนั้นไว้ได้. แต่สะเก็ดศิลาที่กะเทาะจากศิลาก้อนนั้น กระเด็นไปต้องพระบาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ทำพระโลหิตให้ห้อขึ้นแล้ว(ห้อเลือด) เวทนามีกำลังเป็นไปทั่วแล้ว (ได้รับความเจ็บปวดทรมานยิ่งนัก)

หมอชีวก (แพทย์ประจำพระองค์) ได้ช่วยกระทำการผ่าตัดพระบาทของพระตถาคตเจ้าด้วยศัสตรา เอาเลือดและตัดเนื้อร้ายออกจากพระบาทจนหมด ชำระล้างแผลให้สะอาด แล้วใส่ยาให้

ทำให้พระศาสดาทรงทุเลาอาการลง จนกระทั่งทรงหายจากพระโรคในที่สุด

(เพิ่มเติม จากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๗ ข้อ ๓๗๒ หน้า ๑๒๒)

ขณะที่พระองค์ได้ถูกหินทับ จนพระบาทห้อพระโลหิตนั้น พระผู้มีพระภาคทรงแหงนขึ้นไปตรัสกับพระเทวทัตว่า " ดูกร โมฆ-บุรุษ เธอสั่งสมบาปมิใช่บุญไว้มากนัก เพราะมีจิตคิดประทุษร้าย มีจิตคิดฆ่า ยังโลหิตของตถาคตให้ห้อขึ้น" ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้จัดเป็นอนันตริยกรรมข้อที่ ๑ ที่เทวทัตสั่งสมแล้ว เพราะเธอมีจิตคิดประทุษร้าย มีจิตคิดฆ่า ทำโลหิตของตถาคตให้ห้อขึ้น" ภิกษุทั้งหลายที่เดินจงกรมอยู่รอบ ๆ ได้สดับข่าวว่า พระเทวทัตได้ประกอบการปลงพระชนม์พระผู้มีพระภาค ก็ได้พากันสาธยายเสียงสูง เสียงดังขึ้น เพื่อรักษาคุ้มครองป้องกันพระผู้มีพระภาค พระองค์จึงรับสั่งกับพระอานนท์ให้เรียกภิกษุทั้งหลายนั้นมา แล้วรับสั่งว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลจะปลงชีวิตตถาคตด้วยความพยายามของผู้อื่นนั้น มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส เพราะพระตถาคตทั้งหลายย่อมไม่ปรินิพพานด้วยความพยายามของผู้อื่น"

๔. ทรงถูกลอบทำร้าย

" ในกาลก่อน เราเป็นเด็กเล็ก เล่นอยู่ที่หนทางใหญ่ได้พบเข้ากับพระปัจเจกพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง เราได้จุดไฟเล่น เผาขวางทางท่านไว้

ด้วยผลแห่งกรรมนั้น พระเทวทัต จึงชักชวนให้นายขมังธนู

ผู้ฆ่าคนตายมาเป็นจำนวนมาก ให้มาลอบฆ่าเรา ”

เรื่องมีอยู่ว่า... *(จากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๗ ข้อ ๓๖๘ หน้า ๑๑๙ สังฆเภทขันธกะ)*

พระเทวทัตเข้าไปหาพระเจ้าอชาตศัตรู แล้วกล่าวว่า

“ท่านจะปลงพระชนม์พระชนก แล้วเป็นพระเจ้าแผ่นดินเสียเอง ส่วนอาตมาจะปลงพระชนม์พระผู้มีพระภาค แล้วเป็นพระพุทธเจ้าเอง”

คราวนั้นพระเจ้าอชาตศัตรูจึงตรัสสั่งกับคนทั้งหลายว่า

“พระผู้เป็นเจ้าเทวทัตสั่งอย่างใด ท่านทั้งหลาย จงทำตามอย่างนั้นเถิด ”

พระเทวทัตจึงสั่ง นายขมังธนู ผู้เป็นราชบุรุษคนหนึ่งว่า

“เจ้าจงไป พระสมณโคดมประทับอยู่ในที่โน้น จงลอบปลงพระชนม์ของพระองค์เสีย แล้วเจ้าจงหนีมาที่ทางสายนี้ ”

เมื่อนายขมังธนูไปแล้ว พระเทวทัตก็สั่งให้ราชบุรุษอีก ๒ คน ดักซุ่มอยู่ที่ริมทางสายนี้ โดยกำชับว่า

“หากมีราชบุรุษคนใด มาตามทางสายนี้ เพียงลำพังผู้เดียว เจ้าทั้งสองจงฆ่าราชบุรุษนั้น แล้วกลับมายังเส้นทางสายนี้ ”

พอราชบุรุษทั้งสองไปแล้ว ก็สั่งราชบุรุษอีก ๔ คนมา อีก ๘ คนมา จนถึงอีก ๑๖ คนมา ในทำนองเดียวกันให้คอยฆ่าราชบุรุษชุดก่อน ๆ นั้นเป็นทอด ๆ ไป

แต่เมื่อนายขมังธนูคนแรกผู้เดียวนั้น ได้ถือดาบและโล่ห์ผูกสอดแล่งธนู ลอบมาถึงที่ประทับของพระผู้มีพระภาคแล้ว ก็ไม่กล้าลงมือประทุษร้าย เกิดอาการกลัว หวั่นหวาดสะทกสะท้าน ยืนตัวสั่นอยู่ในที่ไม่ไกลนัก

ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทอดพระเนตร เห็นนายขมังธนูนั้น จึงตรัสขึ้นว่า

"มาเถิด เจ้าอย่ากลัวเลย จงเข้ามา"

นายขมังธนูจึงวางดาบ และโล่ห์ ปลดแล่งธนูลงไว้ที่พื้นแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ซบศีรษะลงแทบพระบาทของพระพุทธองค์ พร้อมกับสารภาพบาปว่า

"โทษได้มาถึงข้าพระพุทธเจ้าแล้ว ด้วยความโง่เขลา ด้วยความหลงผิด ด้วยอกุศล เพราะข้าพระพุทธเจ้ามีจิตคิดประทุษร้าย มีจิตคิดจะฆ่า จึงมาถึงยังที่นี้ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดรับทราบโทษของข้าพระพุทธเจ้านั้น โดยความเป็นโทษ เพื่อข้าพระพุทธเจ้าจะได้ถึงความสำรวมต่อไปด้วยเถิด พระเจ้าข้า"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

"เอาเถอะ! โทษมาถึงเจ้าแล้วตามความโง่ ตามความหลงผิด ตามอกุศล ก็เมื่อเจ้าได้เห็นโทษ โดยความเป็นโทษ แล้วกระทำคืนตามธรรม เมื่อนั้นเรารับโทษนั้นของเจ้า เพราะผู้ใดเห็นโทษโดยความเป็นโทษ แล้วกระทำคืนตามธรรม ถึงความสำรวมต่อไป ข้อนั้นเป็นความเจริญในอริยวินัยโดยแท้"

แล้วทรงแสดงธรรมประกาศสัจจะ เมื่อเวลาจบสัจธรรมนั้นเอง นายขมังธนูก็ได้บรรลุธรรมแล้ว ได้ประกาศเอา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะตลอดชีวิต พระผู้มีพระภาคก็ได้รับสั่งกับเขาว่า

"เจ้าอย่าได้กลับไปทางเดิมสายนี้ จงไปในอีกทางหนึ่งเถิด"

ส่วนราชบุรุษสองคนซึ่งดักคอยอยู่ ไม่เห็นนายขมังธนูกลับมาเสียที จึงเดินขึ้นไปค้นหา จนถึงที่ประทับของพระผู้มีพระภาค จึงได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค ได้ฟังธรรมจนกระทั่งบรรลุธรรมเช่นกัน แล้วพระพุทธองค์ก็ทรงบอกให้เขากลับไปยังเส้นทางสายอื่น

ในทำนองเดียวกันนี้ แม้ราชบุรุษอีก ๔ คน ๘ คน ๑๖ คน ก็ได้บรรลุธรรม และปลอดภัยทั้งหมด

ครั้นเมื่อนายขมังธนูผู้เดียวนั้น ได้กลับไปหาพระเทวทัตแล้ว ก็ได้แจ้งว่า

"กระผมไม่สามารถจะปลงพระชนม์พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ เพราะพระองค์ทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมากยิ่งนัก"

ทำให้พระเทวทัตโกรธถึงกับกล่าวว่า

"ในเมื่อเจ้าปลงพระชนม์ของพระสมณโคดมไม่ได้ เรานี่แหละ จะปลงพระชนม์เอง"

๕. ช้างที่ดุร้ายจะมาทำร้าย

"ในกาลก่อน เราเคยเป็นนายควาญช้าง ได้ไสช้างไล่กวดพระปัจเจกพุทธเจ้า พระองค์หนึ่ง ในขณะที่ทรงกำลังเที่ยวบิณฑบาต แล้วจับมัดไว้

ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ช้างนาฬาคิรี ที่ดุร้าย เมามัน จึงวิ่งแล่นเข้ามาหาเรา เพื่อจะทำร้าย"

เรื่องมีอยู่ว่า... *(จากพระไตรปิฎก เล่ม ๗ ข้อ ๓๗๗ สังฆเภทขันธกะ และอรรถกถาแปลพระไตรปิฎก เล่ม ๖๒ หน้า ๓๓๖ "จุลลหังสชาดก")*

หลังจากพระเทวทัตกลิ้งหินปลงพระชนม์ไม่สำเร็จ ก็คิดว่า ถ้าเป็นมนุษย์ เมื่อเห็นพระสรีระ พระรูปพระโฉมของพระสมณโคดม ก็ไม่อาจที่จะเข้าไปทำร้ายได้ ถ้าเป็นช้าง เมื่อไม่รู้จักคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ จักยังพระสมณโคดมนั้นให้ถึงความสิ้นชีวิตได้

ในกรุงราชคฤห์ มีช้างชื่อว่า นาฬาคิรี เป็นสัตว์ดุร้ายจัด ฆ่ามนุษย์ได้โดยง่าย พระเทวทัตจึงได้ไปทูลขอและหารือกับพระเจ้าอชาตศัตรู

เมื่อพระราชาอนุญาตแล้ว จึงรับสั่งให้คนเลี้ยงช้างว่า พรุ่งนี้เจ้าจงมอมช้างนาฬาคิรีให้มึนเมาแล้วจงปล่อยไปบนถนน ที่พระสมณ-โคดมเสด็จมา ทูลลาแล้วพระเทวทัตได้ตรงไปสู่โรงช้างกำชับกล่าวกับคนเลี้ยงช้างว่า

“ นี่แน่ะควาญช้าง เรานั้นเป็นถึงพระราชญาติ สามารถจะแต่งตั้งเลื่อนคนมีตำแหน่งต่ำให้สูงขึ้น สามารถลดคนมีตำแหน่งสูงให้ต่ำลงก็ได้ สามารถจะเพิ่มจะลดได้ ทั้งเบี้ยเลี้ยงและเงินเดือน

ฉะนั้นพรุ่งนี้เช้า ในเวลาที่พระสมณโคดมทรงพระดำเนินมาในตรอกนี้ ตอนนั้นเจ้าจงมอมช้างด้วยเหล้าอย่างแรงให้ได้ ๑๖ หม้อ แล้วปล่อยช้างนาฬาคิรี จงแทงช้างด้วยปลายหอกซัด ยั่วยุให้มันโกรธแค้นอาละอาด แล้วช่วยกันล่อให้หันหน้าตรงไปในถนนที่พระสมณโคดมเสด็จมา มุ่งเข้าทำร้ายพระสมณโคดมให้ถึงแก่ชีวิต ” นายควาญช้างก็รับคำของพระเทวทัต

ขณะเดียวกันพระราชาก็ให้ราชบุรุษเที่ยวตีกลองประกาศไปทั่วพระนครว่า พรุ่งนี้คนเลี้ยงช้างจักมอมช้างนาฬาคิรีให้มึนเมาแล้ว จักปล่อยในนคร ชาวเมืองทั้งหลายพึงรีบกระทำกิจที่จำต้องกระทำเสียให้เสร็จแต่เช้าทีเดียว แล้วอย่าเดินระหว่างถนน

เหล่าอุบาสกผู้นับถือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ได้ทราบข่าวนั้น ก็พากันไปเข้าเฝ้าพระศาสดากราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระเทวทัตสมคบกันกับพระเจ้าอชาตศัตรูราช ให้ปล่อยช้างนาฬาคิรีในหนทางที่พระองค์จะเสด็จไปในวันพรุ่งนี้ เพราะฉะนั้น ขอพระองค์อย่าได้เสด็จเข้าไปบิณฑบาตเลย จงประทับอยู่

ในที่นี้เถิด พวกข้าพระองค์ จักถวายภิกษา แก่ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธองค์เป็นประมุขในวิหารนี้แล พระศาสดามิได้ตรัสรับคำว่า พรุ่งนี้เราจักไม่เข้าไปบิณฑบาต ทรงพระดำริว่า ในวันพรุ่งนี้ เราจักทรมานช้างนาฬาคีรี กระทำปาฏิหาริย์ทรมานพวกเดียรถีย์ จักเที่ยวไปบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์ มีภิกษุแวดล้อมเป็นบริวาร ออกจากพระนครไปยังพระเวฬุวันมหาวิหารทีเดียว พวกชนชาวเมืองราชคฤห์ จักถือเอาภาชนภัตเป็นอันมากมายังวิหารเวฬุวันเหมือนกัน พรุ่งนี้ โรงภัตจักมีในวิหารทีเดียว แล้วทรงรับอาราธนาแก่พวกอุบาสกเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้ พวกอุบาสกเหล่านั้นทราบความว่า ทรงรับอาราธนาของพระตถาคตเจ้าแล้ว จึงพากันกล่าวว่า พวกเราจักนำภาชนภัตมาถวายทานในวิหารทีเดียว แล้วหลีกไป.

แม้พระศาสดาทรงแสดงธรรมในปฐมยาม ทรงแก้ปัญหาของเทวดาในมัชฌิมยาม ทรงสำเร็จสีหไสยาสน์ในส่วนแรกแห่งปัจฉิมยาม ทรงเข้าผลสมาบัติในส่วนที่ ๒ แห่งปัจฉิมยาม ในส่วนที่ ๓ แห่งปัจฉิมยาม ทรงเข้าพระกรุณาสมาบัติ ทรงตรวจดูเหล่าเวไนยสัตว์อันมีอุปนิสัยที่จะได้ตรัสรู้ธรรมพิเศษ ทอดพระเนตรเห็นการตรัสรู้ธรรมของสัตว์ ๘๔,๐๐๐ ในเวลาการทรงทรมานช้างนาฬาคีรี ครั้นราตรีกาลสว่างไสวแล้ว ก็ทรงกระทำการชำระพระสรีระแล้วตรัสเรียกพระอานนท์ผู้มีอายุมาแล้ว ตรัสว่า ดูก่อนอานนท์ เธอจงบอกแก่ภิกษุแม้ทั้งหมดในมหาวิหาร ๑๘ แห่ง อันตั้งเรียงรายอยู่ในเมืองราชคฤห์เพื่อให้เข้าไปในเมืองราชคฤห์พร้อมกันกับเรา. พระเถระได้กระทำตามพระพุทธฎีกาแล้ว พวกภิกษุทั้งหมดมาประชุมกันในพระเวฬุวัน พระศาสดา มีภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่แวดล้อมเป็นบริวาร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังเมืองราชคฤห์

ลำดับนั้น พวกคนเลี้ยงช้างก็ปฏิบัติตามพระเทวทัตสั่ง สมาคม

ใหญ่ได้มีแล้ว พวกมนุษย์ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธากล่าวกันว่า ได้ยินว่า ในวันนี้ พระพุทธเจ้าผู้มหานาคกับช้างนาฬาคิรีซึ่งเป็นสัตว์ดิรัจฉาน จักกระทำสงครามกัน พวกเราจักได้เห็นการทรมานช้างนาฬาคิรีด้วยพุทธลีลา อันหาที่เปรียบมิได้ จึงพากันขึ้นสู่ปราสาทห้องแถวและหลังคาเรือนแล้วยืนดู ฝ่ายพวกมิจฉาทิฏฐิผู้หาศรัทธามิได้ก็พากันกล่าวว่า ช้างนาฬาคิรีเชือกนี้ดุร้ายกาจ ฆ่ามนุษย์ได้ไม่รู้จักคุณ แห่งพระพุทธเจ้าเช่นกัน วันนี้ช้างเชือกนั้น จักขยี้สรีระอันมีพรรณดุจทองคำของพระโคดม จักให้ถึงความสิ้นชีวิต พวกเราจักได้เห็นหลังปัจจามิตรในวันนี้ทีเดียว แล้วได้พากันขึ้นไปยืนดูบนต้นไม้และปราสาทเช่นกัน

ควาญช้างเมื่อแลเห็นพระพุทธองค์ทรงเข้ามาในตรอกแล้ว จึงปล่อยช้างนาฬาคิรีออกไปด้วยหอกซัด ช้างถูกทิ่มแทงด้วยหอกก็เจ็บปวด โกรธแค้น ส่งเสียงร้องดังกึกก้อง

ช้างนาฬาคิรีพอเหลือบเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมา จึงยังมนุษย์ทั้งหลายให้สะดุ้งกลัว ทำลายบ้านเรือนเป็นอันมาก ขยี้บดเกวียนเสียแหลกละเอียดเป็นหลายเล่ม ยกงวงขึ้นชู มีหูกางหางชี้ วิ่งรี่ไปทางพระผู้มีพระภาคเจ้า ประหนึ่งว่า ภูเขาเอียงเข้าทับพระพุทธองค์ ฉะนั้น ภิกษุทั้งหลายเห็นดังนั้น จึงกราบทูลเนื้อความนี้กะพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ช้างนาฬาคิรีเชือกนี้ ดุร้ายกาจฆ่ามนุษย์ได้ วิ่งตรงมานี่ ก็ช้างนาฬาคิรีนี้ มิได้รู้จักพระพุทธคุณ เป็นต้นแล ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงเสด็จกลับเถิดพระเจ้าข้า ขอพระสุคตเจ้า จงเสด็จกลับเสียเถิด

พระศาสดาตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธออย่าได้กลัวไปเลย เรามีกำลังสามารถพอที่จะทรมานช้างนาฬาคิรีเชือกนี้ได้.

ลำดับนั้น ท่านพระสารีบุตรผู้มีอายุ ทูลขอโอกาสกะพระ

ศาสดาว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมดาว่ากิจที่บังเกิดขึ้นแก่บิดา ย่อมเป็นภาระของบุตรคนโต ข้าพระองค์ผู้เดียวจะขอทรมานช้างเชือกนี้ ลำดับนั้น พระศาสดา จึงตรัสห้ามพระสารีบุตรนั้นว่า ดูก่อนสารีบุตร ขึ้นชื่อว่า กำลังแห่งพระพุทธเจ้า เป็นอย่างหนึ่ง ส่วนกำลังของพวกสาวกเป็นอีกอย่างหนึ่ง เธอจงยับยั้งอยู่เถิด.

พระเถระผู้ใหญ่ ๘๐ โดยมากต่างก็พากันทูลขอโอกาสอย่างนี้เหมือนกัน พระศาสดาตรัสห้ามพระมหาเถระเหล่านั้นแม้ทั้งหมด.

ลำดับนั้น ท่านพระอานนท์ ไม่สามารถจะทนดูอยู่ได้ ด้วยความรักมีกำลังในพระศาสดา จึงคิดว่า ช้างเชือกนี้ จงฆ่าเราเสียก่อนเถิด ดังนี้แล้ว ยอมสละชีวิตเพื่อประโยชน์แก่พระตถาคตเจ้า ได้ออกไปยืนอยู่เบื้องพระพักตร์แห่งพระศาสดา

ลำดับนั้นพระศาสดาจึงตรัสกะท่านว่า อานนท์ เธอจงหลีกไป อานนท์ เธอจงหลีกไป เธออย่ามายืนขวางหน้าตถาคต ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ช้างเชือกนี้ดุร้ายกาจ ฆ่ามนุษย์ได้ เป็นเช่นกับไฟบรรลัยกัลป์ จงฆ่าข้าพระองค์เสียก่อนแล้ว จึงมายังสำนักของพระองค์ในภายหลัง

พระอานนทเถระ แม้ถูกพระศาสดาตรัสห้ามอยู่ถึง ๓ ครั้ง ก็ยังคงยืนอยู่อย่างนั้นทีเดียว มิได้ถอยกลับมา

ลำดับนั้นพระศาสดาจึงให้พระอานนท์ถอยกลับมาด้วยกำลังแห่งฤทธิ์ แล้วประทับยืนอยู่ในระหว่างภิกษุทั้งหลาย

ในขณะนั้น หญิงคนหนึ่งเห็นช้างนาฬาคิรี มีความสะดุ้งกลัวต่อมรณภัย จึงวิ่งหนี ทิ้งทารกที่ตนอุ้มเข้าสะเอวไว้ในระหว่างกลางแห่งช้างและพระตถาคตเจ้า แล้ววิ่งหนีไป. ช้างวิ่งไล่ตามหญิงนั้นแล้วกลับมายังที่ใกล้ทารก ทารกจึงร้องเสียงดัง พระศาสดาทรงแผ่เมตตาไปยังช้างนาฬาคิรี ทรงเปล่งพระสุรเสียงอันไพเราะยิ่งนัก

ดุจเสียงพรหม รับสั่งร้องเรียกว่า แน่ะเจ้าช้างนาฬาคิรีที่เจริญ เขาให้เจ้าดื่มเหล้าถึง ๑๖ หม้อ มอมเมาเสียจนมึนมัว ใช่ว่าเขากระทำเจ้าด้วยประสงค์ว่า จักให้จับคนอื่นก็หาไม่ แต่เขากระทำด้วยประสงค์จะให้จับเรา เจ้าอย่าเที่ยวอาละวาดให้เมื่อยขาโดยใช่เหตุเลย จงมานี่เถิด

ด้วยฤทธานุภาพแห่งพระเมตตา พอได้ยินพระดำรัสของพระศาสดา ทำให้จิตที่ขุ่นแค้นของช้างนาฬาคิรีสงบลง สามารถสัมผัสได้ถึงความอ่อนโยนนุ่มนวลของพระพุทธองค์ ช้างนาฬาคิรีเชือกนั้นจึงลืมตาขึ้นดูพระรูปอันเป็นสรีระของพระผู้มีพระภาคเจ้า กลับได้ความสังเวชใจ หายเมาสุราด้วยเดชแห่งพระพุทธเจ้า จึงห้อยงวงและลดหูทั้งสองข้าง ไปหมอบอยู่แทบพระบาททั้งสองของพระตถาคตเจ้า

ลำดับนั้น พระศาสดาจึงตรัสกะช้างนาฬาคิรีนั้นว่า ดูก่อนเจ้าช้างนาฬาคิรี เจ้าเป็นช้างสัตว์ดิรัจฉาน เราเป็นพุทธะเหล่าช้างตัวประเสริฐ ตั้งแต่นี้ไป เจ้าจงอย่าดุร้าย อย่าหยาบคาย อย่าฆ่ามนุษย์ จงได้เฉพาะจึงเมตตาจิต ทรงเหยียดพระหัตถ์เบื้องขวาออกไปลูบที่กระพองแล้ว ตรัสพระคาถาว่า

เจ้าช้างมีงวง เจ้าอย่าเบียดเบียนช้างตัวประเสริฐ (หมายถึงพระตถาคตเจ้า)

แน่ะเจ้าช้างมีงวง เพราะว่าการเบียดเบียนช้างตัวประเสริฐเป็นเหตุนำความทุกข์มาให้

แน่ะเจ้าช้างมีงวง ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาจนกาลบัดนี้ ผู้ฆ่าช้างตัวประเสริฐ ย่อมไม่ได้พบสุคติเลย

เจ้าอย่าเมา เจ้าอย่าประมาท ด้วยว่าผู้ประมาทแล้ว ย่อมไปสู่สุคติไม่ได้ เจ้าจงกระทำหนทางที่จะพาตัวเจ้าไปสู่สุคติเถิด.

พระศาสดาทรงแสดงธรรมด้วยประการฉะนี้ สรีระทั้งสิ้นของช้างนั้น ได้เป็นร่างกายมีปีติถูกต้องแล้ว หาระหว่างคั่นมิได้ ถ้าไม่เป็นสัตว์ดิรัจฉาน ก็จักได้บรรลุโสดาปัตติผล. มนุษย์ทั้งหลายเห็นปาฏิหาริย์นั้น ต่างพากันส่งเสียงปรบมืออยู่อื้ออึง พวกที่เกิดความโสมนัสยินดีก็โยนเครื่องอาภรณ์ต่าง ๆ ไป เครื่องอาภรณ์เหล่านั้นก็ไปปกคลุมสรีระของช้าง. ตั้งแต่วันนั้นมา ช้างนาฬาคิรีก็ปรากฏนามว่า ธนปาลกะ ก็ในขณะนั้น สัตว์ ๘๔,๐๐๐ ในสมาคมแห่งช้างธนปาลกะ ก็ได้ดื่มน้ำอมฤต พระศาสดาทรงให้ช้างธนปาลกะตั้งอยู่ในศีล ๕ ประการ ช้างนั้นก็เอางวงดูดละอองธุลีพระบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วเอาโปรยลงบนหัวของตน ย่อตัวถอยหลังออกมายืนอยู่ในที่อุปจาร พอแลเห็นถวายบังคมพระทศพลกลับเข้าไปยังโรงช้าง

ตั้งแต่วันนั้นมา ช้างนาฬาคิรีนั้น ก็กลายเป็นช้างที่ได้รับการฝึกแล้วเชือกหนึ่ง ในบรรดาช้างที่ได้รับการฝึกแล้วทั้งหลายอย่างนี้ ไม่เคยเบียดเบียนใครให้เดือดร้อนอีกต่อไปเลย.

พระศาสดาทรงสำเร็จสมดังมโนรถแล้ว ทรงอธิษฐานว่า ทรัพย์สิ่งของอันใด อันผู้ใดทิ้งไว้แล้ว ทรัพย์สิ่งของอันนั้นจงเป็นของผู้นั้นตามเดิม แล้วทรงพระดำริว่า วันนี้เราได้กระทำปาฏิหาริย์อย่างใหญ่แล้ว การเที่ยวจาริกไปเพื่อบิณฑบาตในพระนครนี้ไม่สมควร ทรงทรมานพวกเดียรถีย์แล้ว มีภิกษุสงฆ์แวดล้อมเป็นบริวารประดุจกษัตริย์ที่มีชัยชนะแล้วเสด็จออกจากพระนครทรงดำเนินไปยังพระวิหารเวฬุวันทีเดียว แม้พวกชนชาวเมืองก็พากันถือเอาข้าวน้ำและของเคี้ยวเป็นอันมากไปยังวิหาร ยังมหาทานให้เป็นไปทั่วแล้ว ในเวลาเย็นวันนั้น ภิกษุทั้งหลายประชุมกันเต็มธรรมสภาสนทนากันว่า ดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย พระอานนทเถระเจ้าผู้มีอายุ ได้ยอม

เสียสละชีวิตของท่านเพื่อประโยชน์แก่พระตถาคตเจ้า ชื่อว่ากระทำกรรมที่กระทำได้ยาก ท่านเห็นช้างนาฬาคิรีแล้ว แม้ถูกพระศาสดาตรัสห้ามอยู่ถึง ๓ ครั้ง ก็ยังไม่ถอยไป ดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย น่าสรรเสริญพระอานนท์เถรเจ้าผู้มีอายุ กระทำสิ่งซึ่งยากที่จะกระทำได้. ลำดับนั้น พระศาสดาทรงสดับถ้อยคำสรรเสริญเกียรติคุณของพระอานนท์นั้น ด้วยโสตธาตุเพียงดังทิพย์ จึงทรงพระดำริว่า ถ้อยคำสรรเสริญเกียรติคุณของอานนท์กำลังเป็นไปอยู่ เราควรจะไปในที่นั้น จึงเสด็จออกจากพระคันธกุฎี เสด็จไปยังโรงธรรมสภาตรัสถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วันนี้พวกเธอกำลังสนทนากันด้วยเรื่องอะไรเล่าหนอ เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลให้ทรงทราบว่า เรื่องชื่อนี้พระพุทธเจ้าข้า จึงตรัสว่า ใช่แต่ในบัดนี้เท่านั้นก็หาไม่ถึงเมื่อกาลก่อน ครั้งอานนท์เกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ก็ได้เคยสละชีวิตเพื่อประโยชน์แก่ (เรา) ตถาคตแล้วเหมือนกัน

ไม่ควรดูหมิ่นต่อบุญว่ามีประมาณน้อยจักไม่มีมาถึง
แม้หม้อน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกลงมาฉันใด
ผู้มีปัญญาสั่งสมบุญแม้ทีละน้อยๆ ย่อมเต็มได้ด้วยบุญ ฉันนั้น

ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท ๒๕/๓๑

สรุปผลงานในรอบปี ๒๕๕๐
(ตั้งแต่ ๑ ส.ค. ๒๕๔๙ ถึง ๓๐ ก.ค. ๒๕๕๐)

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน. ได้จัดกิจกรรมด้านต่าง ๆ ในรอบปีที่ผ่านมาพอสรุปได้ดังนี้

๑. การจัดบรรยายธรรมและฝึกสมาธิ

ได้จัดให้มีการบรรยายธรรมและฝึกสมาธิให้แก่สมาชิกและพนักงานที่สนใจฟังธรรมเป็นประจำ

๑.๑ วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี แสดงพระธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ที่สำนักงานใหญ่เพลินจิต

๑.๒ วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๐ พระธรรมวิสุทธิกวี เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร แสดงพระธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ที่สำนักงานใหญ่เพลินจิต

๑.๓ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๐ ดร.พระครูสุจิน ธรรมาจารย์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปทุมวนารามราชวรวิหาร แสดงพระธรรมเทศนา ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ที่สำนักงานใหญ่เพลินจิต

๑.๔ ทุกวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พระเทพโสภณ (พระมหาปรีชา อภิวณฺโณ ปธ. ๙) เจ้าอาวาสวัดราชบุรณ-ราชวรวิหาร (วัดเลียบ) แสดงพระธรรมเทศนาและฝึกสมาธิ ที่พระอุโบสถ

๑.๕ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ ที่ห้องเอนกประสงค์ ชั้น ๒ อาคารสโมสรการไฟฟ้านครหลวงเขตคลองเตย

อนึ่ง สำนักงานเขตใดหากประสงค์จะจัดบรรยายธรรมขึ้น ชมรมฯ มีความยินดีสนับสนุนค่าใช้จ่ายเฉพาะคราวให้ โปรดแจ้งคณะกรรมการชมรมฯ ทราบ จะได้พิจารณาจัดสรรเงินจากสโมสรฯ ให้ตามสมควร

๒. ห้องสมุดชมรมฯ

ตั้งอยู่ที่อาคารตึกเก่า ชั้น ๓ สำนักงานใหญ่เพลินจิต โดยรวมอยู่ภายในห้องสมุดของ กฟน. ได้จัดให้มีเทปบันทึกภาพ เทปบันทึกเสียง หนังสือธรรมะ ซีดี ซึ่งได้รวบรวมจากการจัดซื้อ หรือรับบริจาคจากหน่วยงานต่าง ๆ และผู้มีจิตศรัทธามอบให้ เปิดบริการให้แก่ผู้สนใจได้ยืม และศึกษาตลอดเวลาทำการ ทุกวัน

๓. การจัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี

เนื่องในวันครบรอบสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง วันที่ ๑ สิงหาคม เป็นประจำทุกปี ชมรมฯ ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการแก่ทุกหน่วยงานใน กฟน. และท่านที่สนใจ ตลอดถึงห้องสมุดโรงเรียนต่าง ๆ บริเวณใกล้เคียง

ทั้งนี้ ในการจัดพิมพ์หนังสือ ได้รับการสนับสนุนจากสโมสรการไฟฟ้านครหลวง จำนวน ๖๐,๐๐๐ บาท พร้อมด้วยเพื่อนพนักงาน ตลอดจนญาติมิตรพุทธศาสนิกชนผู้สนใจเล็งเห็นประโยชน์ได้ร่วมกันบริจาคทรัพย์ช่วยสมทบในการจัดพิมพ์

หนังสือธรรมะที่จัดพิมพ์ตั้งแต่เล่มแรกในปี ๒๕๒๘ ทางชมรมได้จัดทำเป็นไฟล์ pdf. พร้อมสารบัญให้สามารถคลิ๊กอ่านทุกบทความและทุกเล่มจนถึงปี ๒๕๔๙ ได้บนหน้าแรกของ web ภายใน (intranet) ทางช่องหน้าต่างของ ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.

๔. การจัดเดินทางไปถวายผ้าป่าสามัคคี และปฏิบัติธรรม

๔.๑ ในช่วงวันเข้าพรรษา ๗-๑๑ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ได้จัดเดินทางไปปฏิบัติธรรมและถวายผ้าป่าสามัคคีภาคอีสาน ๙ วัด ได้แก่ วัดผาตากเสื้อ อ.ศรีเชียงใหม่ (หนองคาย) ๓๑,๕๑๐ บาท วัดป่าสันติกาวาส อ.ไชยวาน ๔๓,๖๑๐ บาท วัดภูย่าอู่ ๒๘,๓๕๐ บาท วัดป่านาสีดา อ.บ้านผือ (อุดรธานี) รวมสมทบสร้างพิพิธภัณฑ์หลวงปู่จันทร์โสม กิตติกาโร ๗๔,๐๐๐ บาท วัดป่าสามัคคี บ้านหนองกอง ๓๑,๖๖๔ บาท วัดสามัคคีอุปถัมภ์ (ภูกระแต) ๒๘,๒๒๐ บาท วัดเจติยาคิรีวิหาร (ภูทอก) อ.ศรีวิไล ๒๖,๖๓๐ บาท วัดป่าภูวัว (ถ้ำบูชา) อ.เซกา (หนองคาย) ๕๒,๐๐๐ บาท วัดถ้ำอภัย

ดำรงธรรม อ.ส่องดาว (สกลนคร) ๒๒,๙๒๐ บาท รวมยอดเงินปัจจัยถวายผ้าป่า ๙ วัด รวมทั้งสิ้น ๓๓๘,๙๐๔ บาท และถวายทำบุญถวายวัดป่าหนองไชยวาน อ.เซกา(หนองคาย) อีก ๗,๖๐๐ บาท

๔.๒ ร่วมกับมูลนิธิ ๕ ธันวามหาราช เข้าร่วมพิธีรักษาศีลและปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง

๔.๓ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๐ จัดเดินทางไปถวายผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ - สระบุรี ถวายผ้าป่า "กองทุนค่ายารักษาคนไข้ผู้ยากจน" วัดพรหมรังสี แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร จำนวนเงิน ๓๑,๒๐๐.๐๐ บาท ถวายผ้าป่า "สมทบทุนสร้างมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย" วังน้อย จ. อยุธยา จำนวนเงิน ๒๗,๖๐๐.๐๐ บาท และถวายผ้าป่า "สร้างเมรุเผาศพ" วัดสมานมิตรมงคล ต. คลองเรือ อ. วิหารแดง จ. สระบุรี จำนวนเงิน ๔๑,๑๐๐.๐๐ บาท รวมยอดจำนวนเงินทั้งสิ้น ๙๙,๙๐๐.๐๐ บาท

๔.๔ ในช่วงวันเข้าพรรษา ระหว่างวันที่ ๒๗ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๐ จะจัดเดินทางไปถวายผ้าป่าสามัคคีภาคอีสาน จังหวัดสกลนคร - ยโสธร - อุบลราชธานี วัดป่าแก้วชุมพล วัดป่าสีห์พนม วัดใหม่บ้านตาล อ.สว่างแดนดิน วัดป่าดงหวาย จ.สกลนคร วัดป่าอุดมสมพร วัดป่าสุทธาวาส กราบพระธาตุพนม วัดป่าหนองแสง อ. เมือง วัดศรีฐานใน อ. ป่าติ้ว จ. ยโสธร วัดป่าดอนธาตุ อ.พิบูลมังสาหาร และวัดป่าโนนสวรรค์ อ. น้ำยืน จ.อุบลราชธานี ซึ่งจะรายงานให้ทราบต่อไป

ผู้ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ย่อมไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ผู้เห็นความสงัดในผัสสะทั้งหลาย ย่อมไม่ถูกชักนำไปในทิฏฐิทั้งหลาย

ขุทฺทกนิกาย สุตฺตนิปาต ๒๕/๕๐๐

รายนามผู้บริจาคทรัพย์ร่วมสมทบในการจัดพิมพ์ฯ

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง	๖๐,๐๐๐.๐๐
คุณสิริชัย กรินทรากุลและครอบครัว	๑๐,๐๐๐.๐๐
Precise Group	๕,๐๐๐.๐๐
บริษัท ซัมมิท เพาเวอร์ ซิสเต็ม จำกัด	๔,๐๐๐.๐๐
ฝ่ายก่อสร้าง	๓,๒๕๐.๐๐
คุณกาญจนา ตันธนะศิริวงศ์	๒,๐๐๐.๐๐
คุณบัญชา-วัชรี-ณัฐภัทร-ณัฐรัตน์ กองเงินงาม	๒,๐๐๐.๐๐
คุณกัลยา นุชนาฏนนท์	๒,๐๐๐.๐๐
คุณเชิดพงษ์ มณีสินธุ์	๒,๐๐๐.๐๐
คุณพิสิฐ พุฒิไพโรจน์	๒,๐๐๐.๐๐
รศ.ดร.ปรีชา-รศ.พูนศรี คัมภีรปกรณ์	๒,๐๐๐.๐๐
ฝ่ายออกแบบและควบคุมงาน	๑,๗๘๐.๐๐
คุณสมหมาย-วีณา จันทนทัศน์	๑,๕๐๐.๐๐
คุณจำนง วรรธนะวหะ	๑,๒๐๐.๐๐
คุณอภิสิทธิ์ นนท์ปฏิมากุล	๑,๒๐๐.๐๐
ครอบครัวจิวาภรณ์คุปต์	๑,๐๐๐.๐๐
คุณจงสือ แซ่กู้	๑,๐๐๐.๐๐
คุณจักริน หัสธน	๑,๐๐๐.๐๐
คุณชมพูนุท ศิลปดีเลิศกุล	๑,๐๐๐.๐๐
คุณเชื้อ-วรรณี ดิษฐ์ประศักดิ์	๑,๐๐๐.๐๐
คุณณิตฤวุฒิ-คุณนันทวัน-ด.ญ.ณิชนันท์-ด.ญ.ณิชารีย์ ศิริอนันตภัทร์	๑,๐๐๐.๐๐
คุณดารณี เมฆกวี	๑,๐๐๐.๐๐
คุณธงชัย เพ็ชรยิ้ม	๑,๐๐๐.๐๐
ด.ช. ธนกานต์ กู้ชิงชัย	๑,๐๐๐.๐๐
คุณนภา แก่นทองแดง	๑,๐๐๐.๐๐
คุณนริศ สุพรรณอ่างทอง	๑,๐๐๐.๐๐
คุณประดิษฐพงษ์ สุขสิริถาวรกุล และครอบครัว	๑,๐๐๐.๐๐
คุณพีรยุทธ์ กิริยาพงษ์	๑,๐๐๐.๐๐
คุณยงยุทธ ประภาสวัสดิ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐.๐๐
คุณวิชิต ภู่ประดิษฐ์	๑,๐๐๐.๐๐
คุณสมชาย กู้ชิงชัย	๑,๐๐๐.๐๐
คุณสุกิจ เกียรติบุญศรี	๑,๐๐๐.๐๐

คุณสุพัตรา คุปตารักษ์	๑,๐๐๐.๐๐
คุณสุวิมล เกียรติบุญศรี	๑,๐๐๐.๐๐
คุณสุรพล เอี่ยมจิตเมตตา	๑,๐๐๐.๐๐
คุณสุรพล โศภณคณาภรณ์	๑,๐๐๐.๐๐
คุณอัครเดช สุนทรเกตุ	๑,๐๐๐.๐๐
คุณภาณุมาศ บัวก้านทองและครอบครัว	๙๐๐.๐๐
ฝ่ายกฎหมาย	๙๐๐.๐๐
คุณอนุศักดิ์ เบ็ญจชัยพร	๘๔๐.๐๐
คุณวิเชียร ตระการวนิช	๘๐๐.๐๐
แผนกงานตรวจสอบพิเศษ กตบ./ฝตส.	๖๘๐.๐๐
คุณปวริศา สุภานุสร	๖๐๐.๐๐
คุณพรนภา แป้นศรี	๖๐๐.๐๐
คุณพันธ์ศักดิ์-พรทิพย์-อัจฉรา-รัตนา วุฒิประสงค์ผล	๖๐๐.๐๐
แผนกตรวจสอบ ๑ กตป./ฝตส.	๕๔๐.๐๐
แผนกตรวจสอบการบริหาร กตบ./ฝตส.	๕๔๐.๐๐

บริจาคท่านละ ๕๐๐.๐๐ บาท

กองเครื่องวัดหน่วยไฟฟ้า ฝอจ. | คุณกรรณิการ์ อัคคะพู
คุณกวีพงษ์ หิรัญกสิ | คุณชรัตน์ สินนารถ | คุณช่อฟ้า เงยไพบูลย์
พ.ต.ท.ชัยพร พงษ์ศักดิ์และครอบครัว | คุณณรงค์ฤทธิ์ ศิลปดีเลิศกุล
คุณเดชศักดิ์ ธีรเกียรติ | คุณทรงกิจ ไหวพริบ | ภญ.นฤมล ภัทรวิมลพร
คุณนฤมล อัศวสุนทร | คุณนารีรัตน์ ปรางพิทักษ์ | คุณนิเวศน์ อรุณรัตน์
คุณประพันธ์ เวียงตาลจันทรา | คุณเปรมจิต กีรติวัฒนกูร | คุณผดุงยศ มธุรพจนางกูร
คุณพรเทพ ธัญญพงศ์ชัย | คุณพิชัย สงวนไชยไผ่วงศ์ | คุณพีรพัฒน์-คุณดารา ศิลปดีเลิศกุล
คุณไพรัช-คุณอรวรรณ พงษ์ศักดิ์ | คุณภาวินี กิจสุนทร | คุณมนัส-นิภาวรรณ สินไชย
พระครูมานิตบุญญาคม (วัดพระมหาชินธาตุเจ้าดอยตุง) | คุณยศธร ชินรุ่งเรือง
คุณยุวดี ศิลปดีเลิศกุล | คุณยุวดี สุพรรณ | คุณวนิดา ขันเพ็ชร์
คุณวระชาติ พูนพิพัฒนกุล | คุณวามรินทร์ พูนพิพัฒนกุล | คุณวิชชา ชาครพิพัฒน์
คุณวิลาวัณย์ ธาราวลีรัตน์ | คุณวุฒิกรณ์ แย้มสกุลณา | คุณศตพร คุ้มเศรณี
คุณศรัณย์-คุณอัญชณา คัมภีรปกรณ์ | คุณสมชัย - ปัทมา ศิริวรรณ
คุณสมศักดิ์ ตริยานุรักษ์ | คุณสินีนาถ นาคาคง | คุณสุชาติ - อารีรัตน์ แก้ววิเชียร
คุณอักษร นาคาคง | คุณอัตถะพงษ์ กันพูล | คุณอุดมสิน อรรถพจนีย์
คุณอุไรพรรณ หล่อศิริ | ชมรมคนรักษ์พระนคร

บริจาคท่านละ ๔๐๐.๐๐ บาท

คุณมานพ พิเศษวีรยศ คุณวารี อิทธิวิภาต

คุณศิวกร ทรัพย์สินเสริม ๓๒๐.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๓๐๐.๐๐ บาท

คุณกฤษณา คำแหงพุฒ	คุณกาญจนา มิสเกตุ	คุณโกมล คำพราว
คุณควรเมือง สุนทรเกตุ	คุณจันทร์เพ็ญ ช้างทอง	คุณจิราภรณ์ ละอองแก้วสุข
คุณฐานิสต์ เจนถนอมม้า	คุณนิยะดา ทาสุคนธ์	คุณผานิต สันติหิรัญภาค
คุณรัชฎา เรืองไพโรจน์	คุณลัดดา เหมเภตรา	คุณวัฒนา แย้มสกุลณา
คุณวิระ สุขเผือก	คุณวิไล จรรยางค์ดีกุล	คุณสมใจ พงศ์แพรวพรรณ
คุณสมศักดิ์ บำรุงวัด	คุณสุมานี คุ้มรักษ์	ภก. นฤชา ตันติยาทร
คุณสุพรรณ - สุภาพร สงวนพันธุ์	แผนกตรวจสอบ ๔ กตป./ฝตส.	

แผนกตรวจสอบ ๒ กตป./ฝตส. ๒๗๐.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๒๒๐.๐๐ บาท

คุณเดชา สุขาภิรมย์ คุณเนตรนารา อุ่นใจ

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณกรุณา ไสยวิริยะ	คุณกฤชกร นุ่มเจริญ	คุณกฤตยา สดแสงสุก
คุณกฤษณะพันธุ์ บุณยรุจิพงศ์	คุณกาญจนา ต่อประดิษฐ์	คุณกานติมา พงษ์ศักดิ์
คุณกัญภร มีลือการ	คุณกิตติวัฒน์ ประเสริฐโชติชัย	คุณกุลชลี เตียวตระกูล
คุณโกมลมาลย์ นิจดลฤดี	คุณจิตพิสุทธิ สวัสดิ์พุดซา	คุณจุไรรัตน์ บุณยรัตพันธุ์
คุณชฎาธร ลลิดาพันธ์ชัย	คุณชัชวาลย์ ปานบุญ	คุณชัยรัช จิตเจนการ
คุณชุติมา เฟื่องฟู	คุณชุลี ศุภวรรธนะกุล	คุณชูศักดิ์ ชมจินดา
คุณณัฐนันท์ พึ่งทรัพย์	คุณณัฐพร ประเสริฐพรสุทธิ์	คุณดนัย จิตต์ธีรภาพ
คุณตรีสิน เลิศวานิชกิจ	คุณทิพวรรณ ชุ่มชูบุญ	คุณธนวัน ธุระกิจประกร
คุณธันยวัต รัตนวราหะ	คุณธนสาร ชัยรุ่งเรืองและครอบครัว	
คุณธีรวัฒน์ คหัฎฐา	คุณธีระ อัจฉริยศรีพงศ์	คุณนพดล พ่อค้า
คุณนเรนทร์ อินทรสิทธิ์	คุณนฤมิต-รจนา-นฤนาท-นิจรุจ สุวรรณะบุณย์	
คุณนันทพร เกตุทองเรือง	คุณนารี จามรนาค	คุณประสิทธิ์ แป้งเทา
คุณประเสริฐ แซ่ลี้	คุณปริศนา นาคอร่าม	คุณปารณีย์ สอาดศรี
คุณผ่องผิว เกรียงโกมล	คุณพจน์ ไข่แก้ว	คุณพรพิทักษ์ ทรงกลิ่น
คุณพรเพ็ญ มหันตระกูล	คุณพักตร์พิมล สุดประเสริฐ	คุณพิชญา รัตนนิโรธ
คุณพิชิต ทรรศนกุลพันธ์	คุณไพรบูลย์ นุชนาฎนนท์	คุณภัทธีรา บุญประสิทธิพันธ์
คุณภัทรินทร์-ชาติชาย ประภาสวัสดิ์		คุณภาณุเดช สิรินุต

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณมนตรี อมรรัตนไพจิตร คุณมาดี แสงระวี คุณมาลัย ธนิตพิพัฒน์
คุณยงยุทธ จิตรพยัคฆ์ คุณยุวดี เลิศวานิชกิจ คุณรังสรรค์ ขาวสำอาง
คุณรัชนี อ่วมอั๋น คุณรัตน์มณี ฤกษ์พลการ คุณเรณู วลัญตะกุล
คุณโรจนา วงศ์ไม่น้อย คุณเลอชาย สายวิเชียร คุณวราลี วังษาภรณ์
คุณวราวัลภ์ สายะศิลปี คุณวสันต์ พูลพัฒน์ คุณวันดี อวยพรเลิศศรี
คุณวิชิต พระรักษา คุณวิญญาณ์ คงน้อย คุณวิมาน ธรรมศิริกุล
คุณวิยะดา มนธาตุผลิน คุณวีกิจ ด่านสุนทรวงศ์ คุณศรีปาน พินิจสารภิรมย์
คุณศรีสมร ทองเครือ คุณศิริ ตัณฑวัฒน์ คุณสมคิด ตั้งศิริทรัพย์
คุณสมชัย ศรีตระกูล คุณสมบูรณ์ พงษ์ภมร คุณสมศักดิ์ โหตรภวานนท์
คุณสันติ ทองเดชศรี คุณสายกาญจน์ เสริบุตร คุณสุกฤต-สุชานัน สงวนพันธุ์
คุณสุชีพ พงษ์ศักดิ์ คุณสุนันทา คงมี คุณสุเมธ ภัทราผลาพิบูล
คุณสุวรรณา วิริยะประยูร คุณสุวิมล-ธนพล เจริญสุข คุณเสริมสุข กาญจนศักดิ์
คุณแสงระวี เลิศวานิชกิจ คุณโสจิลักษณ์ อ่วมอั๋น คุณอนัญญา หริ่มเจริญ
คุณอนันต์ รักษ์พันธุ์ คุณอมรรัตน์ ไพบูลย์พานิช คุณอรพรรณ ไกรณรงค์
คุณอรพิน อดิศรสุวรรณ คุณอรรถยา ตั้งศิริทรัพย์ คุณอังกาบ พูนนาค
คุณอัญฎางค์ อัยราวงศ์ ด.ช.นวพล เอี่ยมจิตเมตตา ด.ญ.นภัสสร พงษ์ศักดิ์
ทญ.พินิจ บุญหนุน แผนกตรวจสอบเทคโนโลยีสารสนเทศ กตบ./ฝตส.
พญ.สนิท ชูแสงกุล พญ.สุมล แสงพันธุ์ ภญ.สุวลัย ทัตตานนท์
ภญ.อัศณีย์ สิงหลกะ

บริจาคท่านละ ๑๖๐.๐๐ บาท

คุณชูชาติ นิปัทธหัตถพงษ์ คุณพนิดา วนันตรากูล

บริจาคท่านละ ๑๕๐.๐๐ บาท

คุณเมธี-สุวิมล-ด.ช.วรรณกร เปรมแสง คุณพิมพ์พร นิลหยก
คุณศิริพร ชาญสิริภัทร

คุณศุภชัย วังสพรหม ๑๒๐.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๑๐๘.๐๐ บาท

คุณวีรมน ดิลกกาญจนมาลย์ คุณอินทิรา แซ่ลิ๊ก คุณวิฑูรย์ ฟองคำตัน
คุณชนิกานต์ ฟองคำตัน คุณเสาวรส สมบัติภักดีรัตน์ คุณสมบัติ สมบัติภักดีรัตน์

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณกนกพร กัณหานนท์ คุณกนกพร เขียนจำนงค์ คุณกนกพล เพชรวงษ์สกุล
คุณกรรณิกา ผจญ คุณกรรณิกา ศรีสุรักษ์ คุณกรรณิการ์ เสวก

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณกังวาน เจริญครบุรี	คุณกัญญา วุฒิสาร	คุณกัลยา สินธุมาลย์
คุณกัลลิกา สงวนสัตย์	คุณก้านก่อง เรืองริวงค์	คุณกำไลรัตน์ กัมพลาศิริ
คุณกิตติมา สิทธานนท์	คุณกิติศักดิ์ คุ้มสินดี	คุณกีรดา ทองรามัญ
คุณเกรียงไกร สืบสินไชย	คุณเกษม ศรีศร	คุณเกษม ปานใจ
คุณเกษรา โพธิ์พันธุ์	คุณเกษศิรินทร์ รัตนารมย์	คุณแก้วตา ภัทรธำรง
คุณโกมล ขาวสำอาง	คุณโกมล ปัทมะสุนทร	คุณขวัญใจ โตศิริ
คุณขวัญเมือง ลอยไสว	คุณคงชัย พ่วงลา	คุณคเชนทร์ เจนจบ
คุณคณินทร์ นามวงศ์	คุณคนึงนิจ ประรามุข	คุณคมกริช อรัญญิก
คุณคุณานนต์ ปั้นศุข	คุณจตุพร ธรรมเจริญ	คุณจรินทร์ หาลาภี
คุณจรินทร์ ดำมาก	คุณจักรวุฒิ ฉั่นบุตร	คุณจันท์พิม ศรีวิรันต์
คุณจารินี ทองโท	คุณจารุวรรณ พึ่งน้อย	คุณจารุวรรณ ฤทธิ์รักษา
คุณจำลักษณ์ รุ่งเรือง	คุณจิตรดา สุระเสน	คุณจิตรา ศิริสูตร
คุณจิตรา ขุนศรีวินัย	คุณจิติรัตน์ รัตนพรกุลวัฒน์	คุณจินตนา เหลืองเรืองเวช
คุณจิรพล แก่นทอง	คุณจิรศักดิ์ วงศ์สว่าง	คุณจิราภรณ์ จินดาน้อย
คุณจีรทีปต์ ตระกูลวัฒนะกุล	คุณจีรนุช เปี่ยมทรัพย์	คุณจีรพล สวัสดีผล
คุณจุฑาทิพ คงสมบูรณ์	คุณจุรี สวัสดิสงคราม	คุณจุลมณี สุดสวาท
คุณเจริญ ทองกุลภัทร์	คุณฉลวย เผือกผ่องใส	คุณฉัตรแก้ว บัวแก้ว
คุณโฉมเฉลา สืบอินทร์	คุณชนัญญา การะเกตุ	คุณชนิกา ศรีดาวเดือน
คุณชนิดา ตังควนิช	คุณชนิดา หนุนวงษ์	คุณชมภูนุข พวงศรี
คุณชลิตา ณรงค์ชัยสกุล	คุณชวนชื่น มุ่งหมาย	คุณชวลิต บุญสมบัติ
คุณชวลิต เลี้ยงพานิช	คุณชวลิต-ปรีดา แสงสมพร	คุณชัชชญา อ้วนแก้ว
คุณชัยพงษ์ พูลขันธ์	คุณชัยพร แก้วกุมพล	คุณชัยวัฒน์ อรุณทัต
คุณชัยสิทธิ์ สืบอินทร์	คุณชาญณรงค์ ตะยาภิวัฒนา	คุณชาญวิทย์ โชติวิจิตรจินดา
คุณชาญวิทย์ ศรีสว่าง	คุณชาตรี โกสุมภ์ศิริ	คุณเชิดศักดิ์ เหลืองสอาดกุล
คุณชุติมา กลิ่นกลั่น	คุณชุติมา จันทร์อี่	คุณชุติมา ศิริสุขโภคา
คุณชูเกียรติ ยั่งยืนบางซัน	คุณชูเกียรติ ทิมพวงทอง	คุณเชาว์ วงศ์รัตนากรไกร
คุณเชาวลิต ทุเรียนสุก	คุณเชาว์เลิศ เดชะไกศยะ	คุณเชิงชาย บุญช่วย
คุณฎากร ปิยานุลักษณ์	คุณฐานิกา ลิ้มสุวัฒน์	คุณฐิติรัตน์ อ่อนเจริญ
คุณฐิติรัตน์ เฟื่องการกล	คุณณรงค์ รักเผื่อน	คุณณรงค์ อิทธิวิภาต
คุณณรงค์ศักดิ์ พิมพ์หนู	คุณณัจยา หรั่งฉายา	คุณณัฐกูล ชุมเกษียน
คุณณัฐนันท์ พุทธเจริญลาภ	คุณณัทขวัญ อดุลประวิตรชัย	คุณดนัย ศิริวรางกูร
คุณดวงใจ จิตร์เนื่อง	คุณดวงใจ เอี่ยมเจริญ	คุณดวงพร คุ้มโภคา
คุณดำรง หริดำรงค์	คุณดำรงค์ศักดิ์ กุลชนะโชค	คุณดุษณีย์ อมาตยกุล

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณต่อศักดิ์ บุญญะฤทธิ์	คุณตุ้มทอง สิรินุต	คุณถวัลย์ เนื่องพิมพ์
คุณถวัลศักดิ์ ธีรวุฒิกุลรักษ์	คุณทวีชัย กุศลสิทธารถ	คุณทวีป อธิลาภ
คุณทองคำ สุพรหม	คุณทองหยาด กิจสมัย	คุณทัศนีย์ อภิเดช
คุณทัศนีย์ ใหลสกุล	คุณทิพย์สุคนธ์ ว่องไวพิจารณ์	คุณธนนันท์ ปาณะวร
คุณธนภณ พิมลสุทธิชาติ	คุณธนิดา ธนาเดชานนท์	คุณธะเนตร์ หาญวงศ์จิรวัฒน์
คุณธัญญธร คุ้มทุกข์	คุณธันยพร พุทธสาร	คุณธานินทร์ บุญยการ
คุณธาริณี ศรีสวัสดิ์	คุณธำรงศักดิ์ สุดสวัสดิ์	คุณธีรพงศ์ ประพันธ์ศิริ
คุณธีรพลพันธ์ วุฒิเทพบัญชา	คุณธีระเดช วงศ์สุบรรณ	คุณธีระวุฒิ สวาวสุ
คุณนงกนก บุนนาค	คุณนงนาค เจริญผลพิริยะ	คุณนพดล กันทาทิศ
คุณนภาพร หวังศิริกำโชค	คุณนรินทร์ พงษ์รัตนกูล	คุณนฤพล พงศ์เคหะรุ่งเรือง
คุณนฤมล ดิษฐบรรจง	คุณนวนิตย์ นิ่มกรุต	คุณนันทกา สมบัติศิริ
คุณนิตยา บุญปิยทัศน์	คุณนิธิ-ปวีณรัตน์ อาจองค์	คุณนิพนธ์ จิรทวีวุฒิ
คุณนิพนธ์ ยุ้งเกี้ยว	คุณนิภา ธรรมบวร	คุณนิภา วรไกวัล
คุณนิภา วรพรขจรกิจ	คุณนิภา ผิวงาม	คุณนิยม รัตนมณี
คุณนิมิตร-สุวารี-โชติกา ดิษฐ์อำนาจ		คุณนิรันดร์ ใจซื่อกุล
คุณนิสัย เหลือบุญชู	คุณบัณฑิต ตะวันวง	คุณบำรุง ปิณฑะรุจิ
คุณบุญชอบ ครุฑธะกะ	คุณบุญชิต วิชุภากรณ์กุล	คุณบุญชู วรรณดิษฐ์
คุณบุญเรียม รักยงค์	คุณบุญเลิศ คล้ายแก้ว	คุณบุญเลิศ สินวิลัย
คุณบุญอำนวย วรรณเต็ม	คุณบุษบา ศุภธนาเศรษฐ์	คุณเบญจพร สุขเจริญ
คุณปทุมมาลย์ ชาบาง	คุณเบญจวรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา	
คุณปทุมวรรณ ถึงสุขดิ	คุณประกอบ การีเพ็ชร์	คุณประครอง บัวสอาด
คุณประจักษ์ ทรัพย์อุดม	คุณประดิษฐ์ ชัยวัฒน์ไพชยนต์	คุณประดิษฐ์ สูวีรานนท์
คุณประไพ สุทธิเนตร์	คุณประภา ฟองศรัณย์	คุณประมวล ลิ้มพรรัตน์
คุณประมวล ดวงถาวร	คุณประยงค์ ศรีคะชา	คุณประยูร นุ่มรักแย้ม
คุณประวิก ทิพาระดี	คุณประสงค์ เชาวชัย	คุณประสาท กลับแสง
คุณประสิทธิ์ คล้ายเชย	คุณประสิทธิ์ โรจน์สืบศักดิ์	คุณประสิทธิ์ เหมวราพรชัย
คุณประสิทธิ์ โอกุศล	คุณปราณี โอฬารกิจเรืองชัย	คุณปราณี ปุจฉาการ
คุณปราโมทย์ รอดบัณฑิต	คุณปริศนา ธูปเทียนรัตน์	คุณปรีชา ชินชูศักดิ์
คุณปรีชา มีรอด	คุณปรีชา กลั่นแก้ว	คุณปรีดา แสงระวี
คุณปองพิชัย รัตนวงศ์	คุณปองสุข ธรรมประวัติ	คุณปัญญา เวิ่นทอง
คุณปัญญา สัจจารุ่งเรือง	คุณปาจรีย์ วีระโสภณ	คุณปิ่นทิพย์ ทรัพย์สุทธิ
คุณปิยนุช เฟื่องพูลนุช	คุณปิยภาณี มัลลิกะมาส	คุณปิยะฉัตร สุวรรณโยธี
คุณปิยะชัย สุขปลั่ง	คุณปิยะรัตน์ ศิริวรรณ	คุณปุณิกา โรจน์นิธิปรีดา

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณผกาทิพย์ เสถียรทิพย์	คุณผกาวดี สิทธิศักดิ์	คุณผ่องพรรณ กัลลประวิทย์
คุณผ่องพรรณ ชำนิธุระการ	คุณผาสุก สัมปุณณะโชติ	คุณพงศ์นิติ นุชอนงค์
คุณพงศ์พิสุทธิ์ เฟื่องฟู	คุณพงษ์ศักดิ์ แช่มสกุล	คุณพงษ์ศักดิ์ หาญบุญญานนท์
คุณพจนีย์ โตนดงาม	คุณพนม ทองเครือ	คุณพนม วุฒิศักดิ์
คุณพนิดา ชวนะตุลานันท์	คุณพนิดา มิตรายน	คุณพเยาว์ ภูมิดิษฐ์
คุณพรชัย เศรษฐสมบัติ	คุณพรชัย สกุลรักษ์ธรรม	คุณพรชัย ลิ้มสุวัฒน์
คุณพรทิพย์ อินทร์คง	คุณพรทิพย์ ธรณี	คุณพรทิพย์ เศรษฐวงศ์
คุณพรเทพ ชมภูสวัสดิ์	คุณพรพจน์ ชัชวาลพิสุทธิ์	คุณพรเพ็ญ คุ้มป้อม
คุณพรเพ็ญ สกุลสุขศิริ	คุณพรเพ็ญ รีวิจิตร	คุณพรรณี ปรางพิทักษ์
คุณพรรณี ธนารักษ์วุฒิกร	คุณพรศักดิ์ อุดมทรัพยากุล	
คุณพลพร-ไพลิน-ด.ญ.สุประภา อังกินันทน์		คุณพสุกาญจน์ เมืองรื่น
คุณพัชรินทร์ แสงมณี	คุณพัฒนา ภู่สวาท	คุณพิชชาพร ใจเพ็ชร์
คุณพิเชต บัวทอง	คุณพิณวิภา หลายสิน	คุณพินิตร์ แก้วดุสิต
คุณพิภัทร์ มุสิกานนท์	คุณพิมพกา สงคะกุล	คุณพิมพ์ใจ อสุนีย์ ณ อยุธยา
คุณพิมพร ปุรณะสวัสดิ์	คุณพิษณุ เปียร์นนท์	คุณพูนเกียรติ บุณยะกาญจน
คุณเพลินตา เชิดชู	คุณไพเชษฐ์ จิตรแจ้ง	คุณไพบูลย์ แก้วเพทาย
คุณไพรัช เรืองกิจ	คุณไพโรจน์ ชื่นสุวรรณ	คุณไพโรจน์ ใหญ่สวัสดิ์วงษ์
คุณไพโรจน์ สังข์สวัสดิ์	คุณภคินทร์ คีรีวัลย์	คุณภณิดา มุ่งดีและครอบครัว
คุณภัคภร สถิรผาสุกสกุล	คุณภัทรานิษฐ์ สินถิรสวัสดิ์	คุณภิญโญ ชาญนุวงศ์
คุณมงคล วงษ์ทองทิว	คุณมณฑา ระฆังทอง	คุณมณี คุณชาไพร
คุณมนทิรา จันเทรมะ	คุณมนทิรา อรุณคุณารักษ์	คุณมนัส แดงคง
คุณมยุรี เพียงแก้ว	คุณมรกต กันทะมา	คุณมะลิวรรณ ศิริวรางกูร
คุณมาลัย กำภู ณ อยุธยา	คุณมาลี แพทยานนท์	คุณมาลียา โมกขธรรมศิริ
คุณมุกดา สุธรรมานุวัตน์	คุณเมธี อินทร์คง	คุณยงยุทธ ยอดเสรณีย์
คุณแม่โป๊ต๊วน แซ่ลิ้มและลูกหลาน		คุณยุคลธร บุญยงค์
คุณยุทธนา สีเขียว	คุณยุทธนา วงษ์สารี	คุณยุพดี บุญสมบัติ
คุณเยาวภา มณีแสง	คุณเยาวลักษณ์ สัณหจันทร์	คุณรวินันท์ เทียมปาน
คุณระบิล โกเมนเอก	คุณระเบียบ ดวงมณี	คุณระพีภรณ์ อัศวกุลไพโรจน์
คุณรัชนี สุขไพบูลย์วัฒน์	คุณรัชนีวรรณ ผ่องพัฒน์	คุณรัตนโรจน์ ทวีสิน
คุณรัตนาภรณ์ ยี่สุ่น	คุณรัตนาวลี เพชรโรทัย	คุณริพล ใจประสาท
คุณรุ่งทิพย์ เพ็ชร์ทิม	คุณรุ่งทิวา มิ่งขวัญ	คุณเรวดี สุทธินุ่น
คุณเรวดี สระบัว	คุณเรวัต มณีบาง	คุณเรืองศักดิ์ แสงทองจี
คุณฤดี สาตสุข	คุณลิขิต ธนวิบูลย์	คุณเลิด วัฒนวิกย์การ

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณเลิศลักษณ์ พิทักษ์	คุณวณิชชา ภาณุภัค	คุณวนิดา ร่มโพธิ์เงิน
คุณวรชาติ ภู่ห้อย	คุณวรพจน์ กระทอง	คุณวรรณธณี ธรรมวงษานันท์
คุณวรรณา เงินนำโชค	คุณวรววรรณ บัวทอง	คุณวรากิจ ศรีมณีชัย
คุณวราภรณ์ เกตุสวัสดิ์	คุณวราภรณ์ แช่มชูกุล	คุณวริศ โฉมวัฒนะชัย
คุณวลี ชมภูสวัสดิ์	คุณวัชราภรณ์ อนุนาท	คุณวันชัย พันธุ์อารีย์
คุณวันดี ใจเย็น	คุณวันทนา จิรานุกุลสวัสดิ์	คุณวันทนาพร ฉิมโฉม
คุณวันทนีย์ ศรีนวล	คุณวารินทร์ ฟักมีทอง	คุณวาสนา จันทร์อำไพ
คุณวาสนา ทองเกิด	คุณวิชัย ตันติชนะกุล	คุณวิฑูรย์ เรืองดำรงค์
คุณวินิจ รักฝึกฝน	คุณวิรงค์ พุทธาวงศ์	คุณวิรัตน์ เกตุสวน
คุณวิริยะ โลหิตานนท์	คุณวิโรจน์ แก้วธรรมชัย	คุณวิโรจน์ คำพมัย
คุณวิโรจน์ ปานแดง	คุณวิโรจน์ รอดจั่น	คุณวิโรจน์ เสือเปรียว
คุณวิไล ขนบดี	คุณวิไลลักษณ์ จุฬาโอฬาร	คุณวิไลวรรณ พรักพร้อม
คุณวิศิษฏ์ ลิยะวราคุณ	คุณวีรนุช ตีรพัฒนพันธุ์	คุณวีระ หอมรื่น
คุณวีระชัย พรโกมลรัตน์	คุณวีระศักดิ์ ทองอยู่ยง	คุณวีรินท์ จิรานพศักดิ์
คุณศศกรณ์ นิ่มประเสริฐ	คุณศศิวิมล งามสรรพ์	คุณศศิอนงค์ วัชรศีขร
คุณศากร ปริญญานันท์	คุณศิรัส ขำเมฆ	คุณศิริพร สมิตะโยธิน
คุณศิริรัตน์ งามเสน่ห์	คุณศิริลักษณ์ ณ เชียงใหม่	คุณศิริวรรณ สุนทรารักษ์
คุณศิริวรรณ สุทธิศรี	คุณศุภชัย ชูนาค	คุณศุภโชติ เนียมอุ่ม
คุณสดฟ้า สุทธิอรุณรัตน์	คุณสนิทเนื่อง สุทัศน์ ณ อยุธยา	คุณสมจิตร ตั้งจิตเสถียรกุล
คุณสมเจตน์ มัชฌิมา	คุณสมใจ ลีนุกูล	คุณสมชัย ฤดีสิริโชติ
คุณสมชาย อ่ำปรีดา	คุณสมชาย เลิศไตรภพ	คุณสมชาย ทองบ้านแป้ง
คุณสมชาย ตั้งเกษมจิตต์	คุณสมทบ เจียมจิตร	คุณสมบูรณ์ เนียมแตง
คุณสมพงษ์ หนูห่วง	คุณสมพงษ์ สุขพรวิทวัส	คุณสมพิศ ภู่เงิน
คุณสมพร-กฤติยา ไผทสิทธิกุล	คุณสมฤทัย หนูขาว	คุณสมศรี ลาภทนาพูล
คุณสมศักดิ์ จันทร์น้อย	คุณสมศักดิ์ ตันติรักษ์	คุณสมศักดิ์ จวนรุ่ง
คุณสมศักดิ์ ศรีทองวัฒน์	คุณสมสุนีย์ จิรมงคลโรจน์	คุณสมหมาย สังข์อารียกุล
คุณสร้อยสุดา เมี้ยนละม้าย	คุณสรายุต สุทธิศรี	คุณสรายุทธ เทศผล
คุณสอางค์ทิพย์ เมืองถ้ำ	คุณสัญญา เสวก	คุณสันทน์ เชียงทึก
คุณสานิวัจน์ วรดิถี	คุณสายกมล เทพกุณหนิมิตต์	คุณสายพร ตั้งจิตพินิจกร
คุณสายสุณี เปล่งสอาด	คุณสายันต์ เตียวมณี	คุณสำเร็จ มั่นคง
คุณสำอางค์ รัตนไพบูลย์	คุณสุกัญญา จันทสุวรรณ	คุณสุกัญญา คล้ายแก้ว
คุณสุกัญญา จูเกษม	คุณสุกัญญา แสงระวี	คุณสุคลธ์ สิทธิสระ
คุณสุจินต์ ปรางพิทักษ์	คุณสุชนา รุ่งแจ้ง	คุณสุชาดา สมบูรณ์

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณสุชาติ คุจารีวณิช	คุณสุชีวิน ชมพัฒน์	คุณสุณีย์ เรืองยศ
คุณสุชารัตน์ เรืองทรัพย์เอนก	คุณสุณีย์ – จิราภิวัฒน์ หิรัญเรือง	
คุณสุดา หล่ำวิไลเกษร	คุณสุดารัตน์ จันทร์น้อย	คุณสุทธิชา พงษ์สุพรรณ์
คุณสุทธิมา ธนกาญจน์	คุณสุทธิรัตน์ เหลืองอร่าม	คุณสุทธิศักดิ์ ธาราศักดิ์
คุณสุทัศน์ เริงสมัย	คุณสุทิศา สุดสวาท	คุณสุเทพ พลหาญ
คุณสุเทพ อินทรหะ	คุณสุเทพ ช้างทอง	คุณสุธาทิพ ดวงพัตรา
คุณสุธิดา ไม่น้อยทรัพย์	คุณสุธีร์ ผิวงาม	คุณสุธีรัตน์ เปรมปรีดิ์
คุณสุนทรีย์ นันทนาปราโมทย์	คุณสุนันทา อิ่มรัตนตรัย	คุณสุนีนาฏ โพธิ์ศรี
คุณสุนีย์ กมลาศน์	คุณสุนีย์ วรไพจิตร	คุณสุปรียา รัตนาสิน
คุณสุพิณ พฤกษาชัยพร	คุณสุพินท์ ราวรา	คุณสุภัทรา หอมแช่ม
คุณสุภาณี ชมภูทอง	คุณสุภาภรณ์ รัตนสมภพ	คุณสุภาวดี เสมอวงษ์
คุณสุมณฑา จารุสัมฤทธิ์	คุณสุมน สุวรรณะโสภณ	คุณสุมนา ปฐมนุพงศ์
คุณสุมล เม่งพัด	คุณสุรชัย อัศวปรีชา	คุณสุรชัย สุขคตะ
คุณสุรเชษฐ เฟื่องฟุ้ง	คุณสุรพล จันทรกุล	คุณสุรศักดิ์ วิระยะวานิช
คุณสุรศักดิ์ มังคลา	คุณสุรศักดิ์ นาคมาโนช	คุณสุรศักดิ์-ด.ญ.ศลิษา แสนสุข
คุณสุรเษม มีลาภ	คุณสุรัตน์ จันทรศิริ	คุณสุรีรัตน์ จิตรแจ้ง
คุณสุวจี สุโภภาค	คุณสุวรรณรัตน์ แนวหล้า	คุณสุวรรณา เม้ยชม
คุณสุวรรณี บุญแจ่ม	คุณสุวัฒน์ทัย ฉาโยทัย	คุณสุศรณ ล้ออุทัย
คุณเสณี พุ่มเรือง	คุณเสน่ห์ แก้ววิมล	คุณเสริมศักดิ์ ชินสกุลพงษ์
คุณเสาวคนธ์ วีระขจร	คุณเสาวนีย์ วสุพรพัฒน์	คุณเสาวนีย์ คำช่วยสิน
คุณแสงชัย ชคัตตรัยกุล	คุณแสงอรุณ แย้มเกตุ	คุณโสฬส สังขกรมานิต
คุณองอาจ คุณาวนากิจ	คุณอดิศร ไพทยะทัต	คุณอดิศักดิ์ เรืองศิริปิยะกูล
คุณอดุลย์ พยุงพันธ์	คุณอติพร พันธุ์พานิช	คุณอนุชนา สุนทรหุต
คุณอนุชา หริรักษ์	คุณอนุศักดิ์ มิตรภักดี	คุณอภิชาติ วิบูลยเสข
คุณอภิชาติ วงษ์สมบัติ	คุณอภิเชษฐ์ ทรัพย์สินเสริม	คุณอภิณัฐพร ปิยานุลักษณ์
คุณอภิดล ศิริจตุรพร	คุณอภินันท์ เกษรังสรรค์	คุณอมรรัตน์ ทวีแก้ว
คุณอมลกานต์ ประจิตต์	คุณอรจิรา ประสิทธิ์ศิริวงศ์	คุณอรทัย คุ้มสิน
คุณอรพิน เหลืองสกุลพงษ์	คุณอรศิริ ชวนะพงศ์	คุณอรอนงค์ ใจประสาท
คุณอรุณ ทับทิมเทศ	คุณอรุณี ประเสริฐแสนสุด	คุณอลิสา สุขพอดี
คุณอวยพร แสงคำคม	คุณอัจฉรา เฮ้งบริบูรณ์พงศ์	คุณอัจฉรา เมืองบุญ
คุณอัศวิน ปุณศรี	คุณอาทร สินสวัสดิ์	คุณอารี มงคลทิพย์
คุณอารีรัตน์ สงวนเกียรติ	คุณอำนวยพร ชัยเพชร	คุณอำนาจ มธุรเวช
คุณอำนาจ อิ่มโอษฐ์	คุณอำไพ ใจตั้งมั่น	คุณอำไพ สมบัติทวีสกุล

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณอำไพวัลย์ อมรศักดากุล คุณอุดมพร สวัสดิสงคราม
คุณอิทธิชัย-รัชดา-อภิชญา กิตติสมิทธิ์ คุณอุบล พรหมพล
คุณอุไร มีแจ้ง คุณอุไรวรรณ ทับคง คุณอุษณา ธรรมประวัติ
คุณเอกมล สืบแย้ม คุณเอกรินทร์ ลิมปานุวัฒน์ คุณเอนก ไชยจำเริญ
คุณเอมกมล มีลือการ คุณเอื้อนทิพย์ รื่นจิตร คุณแม่กิมเปา จูเกษม
จ.ส.ต.(ญ) วัชรี เก้าประดิษฐ์ ด.ช.กฤษณพงศ์ นพวงศ์ ณ อยุธยา
ด.ช.ณภู สวัสดิสงคราม ด.ช.ณรงค์ศักดิ์ ฤดีสิริโชติ
ด.ช.ภูวณัฐ-ด.ญ.บัณฑิตา เกตุมณี นพ.รุ่งเรือง สุทธายวงศ์
พ.ต.ต. หัสดินทร์ นพวงศ์ ณ อยุธยา แผนก ตน.
พญ. ศิรินาถ นานา พญ. สุวนี สังขรัตน์ ภญ. พัชรี สิทธิบุศย์
ว่าที่ ร.ต. ธนายุส-กุลณสร ภู่ทองคำ ภญ. สุวรรณา สิริทรัพย์ไพบูลย์
ว่าที่ ร.ต. ธนู ประดิษฐ์ ว่าที่ ร.ต. วรรณ มหาเมฆี ว่าที่ ร.ต. วิโรจน์ พณนันท์

บริจาคท่านละ ๘๐.๐๐ บาท

ทญ. กัลยา ลีลาปิยมิตร คุณมณฑา ปุณณสัมฤทธิ์
แผนกตรวจสอบ ๓ กตป./ฝตส.

คุณชวลิต แสงประยูร ๗๐.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๖๐.๐๐ บาท

คุณจรรยา งามวาจา คุณจิตสุภา ธาระรูป คุณชมพูนุท ภาชนะทอง
คุณณัฐพงศ์ สีสำฤทธิ์ คุณทินกร วิถีจรูญ คุณปณิตา นันทานุรักษ์
คุณปริญญา สุขหร่อง คุณพิพัฒน์ พร้อมเจริญ คุณมโน สุขานนท์สวัสดิ์
คุณลัดดาวรรณ พงศ์เคหะรุ่งเรือง คุณวลีรัตน์ กลัดแพ
คุณสุชาดา นุชสมบัติ คุณสุนีย์ ด้วงแก้ว คุณสุภัทรา เกตุทัต
คุณอำนาจ สีระสา คุณเอนก เพชรทอง

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณกนกวรรณ ญาณสาลี คุณกิติศักดิ์ ลายประดิษฐกร คุณกุลภรณ์ เฮงบำรุง
คุณแก้ว ระบิลเมทนี คุณขจร บุญงาม คุณขวัญใจ นุ้ยขวัญ
คุณคะรินยา พันธุ์พฤกษ์ คุณจรุงทิพย์ ชูเกื้อ คุณจักรี อ่างแก้ว
คุณเจริญศรี พร้อมเที่ยงตรง คุณจำเนียน เสริมพิมาย คุณชนะดิษฐ์ กุลสัมพันธ์
คุณช่อลัดดา ป้อมพันธ์ คุณชิงชัย ศรีอ่อน คุณชูชาติ กลิ่นโสภณ
ร.อ. ชูชื่น ทูลสงวนศรี คุณโชคชัย งามนิมิตร คุณณัฐชลัยย์ คู่มงคลชัย
คุณณัฐนรี บัวรอด คุณธัญดา แสงแก้ว คุณธิดาวรรณ วิถีจรูญ

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณธีรติ กออนันตกูล	คุณนงลักษณ์ รื่นศาสตร์	คุณนพดล สุขสมบูรณ์
คุณนิมิตร อัจฉริยวงศ์เมธี	คุณนิโรจน์ ไทยปรีชา	คุณเนื่องเนตร สมวัฒน์
คุณบุญรวม ชัยบุญรัต	คุณปนัดดา จ้องจรัสแสง	คุณประสิทธิ์ สกุลทองอร่าม
คุณปรีชา เดชเจริญ	คุณปัญญาพล พัศดร	คุณปาริพันธ์ ชื่นสุวรรณ
คุณปิยมน อรุณรัตน์	คุณผ่องพรรณ ดวงนิตย์	คุณพลภัทร รัตนโสภิตกุล
คุณพวงทิพย์ ลักษณะสุต	คุณพิทยา นิลประพันธ์	คุณพึงใจ ดีเดช
คุณมธุรดา วิญญูนันทกุล	คุณมนัสนันท์ ศรีวรวุฒิชัย	คุณมานะ จาตุรนต์รัศมี
คุณมัทนีย์และครอบครัว คงผ่องแผ้ว		คุณรัชกร ปานหอทอง
คุณรัตนา พิศาลเศรษฐกุล	คุณรัตนา ปานแดง	คุณรัตนาภรณ์ นันทเบญจพล
คุณวรรณศินี บุญญะฐี	คุณวัชรินทร์ รอดเครือมิตร	คุณวิมล แก่นเพ็ชร์
คุณวิมลวรรณ สาครบุตร	คุณศรีอนันต์ นิลจู	คุณศิริบูลย์ แสงมณี
คุณสมชาติ วัณณพงษ์กูล	คุณสมชาย หอมกลิ่นแก้ว	คุณสมนิ สุทธิอรุณรัตน์
คุณสมพงศ์ สิทธิไชยนันท์	คุณสร้อยทอง ปานะรัตน์	คุณสำเนา ทัพบำรุง
คุณสุคนธร ราชบัณฑิต	คุณสิปปกร-พรชฎา อติชาตนันท์	
คุณสุชาดา รัตนโรจน์มงคล	คุณสุเทพ วิชิตตานนท์	คุณสุนทร อภิสิงห์
คุณสุภัคพิชญ์ ชูเกื้อ	คุณสุระทิน วรรณกูล	คุณสุลักษณ์ เมนะคงคา
คุณเสวี ภู่ไพโรจน์	คุณแสง คำฝาย	คุณโสภณ ชูผลา
คุณหทัย ทัพศรี	คุณอภิชัย พงศานานุรักษ์	คุณอภิวัฒน์ กิจเจตนี
คุณอรุณี จงรักแสง	คุณอาคเนย์ จันทรชีวิน	คุณอาทิตยา หัสสะครบุรี
คุณอารีรัตน์ นิรุตติศาสตร์	คุณอำนวย จันทรศร	คุณอุดม คลอดกลาง
คุณอุมาพร จุฑานพรัตน์	คุณอุไรวรรณ โปรเทียรณ์	คุณอุษาเกตุ ตันติไพบูลย์วงศ์

บริจาคท่านละ ๔๐.๐๐ บาท

คุณกาญจนา จันยมิตรี	คุณจรินทร กังวาฬ	คุณจักรินทร์ ประทุมนนท์
คุณทิพวรรณ เฉลิมนัย	คุณธณัฐวรรณ นิยมสิทธิ์	คุณธรรญา สุขสมัย
คุณนงลักษณ์ คงวงศ์สุภัค	คุณนิตยา ชื่นบาน	คุณนุชรี สุคนธ์ขจร
คุณบุญธิดา สุขวัฒนา	คุณบุญมี ฉวีธรรมวัฒน์	คุณบุญรดา โสสุทธิ์
คุณบุษบง หลิมรัตน์	คุณปฐมชนก มิ่งเมือง	คุณประสิทธิ์ สุขแย้ม
คุณพรประภา คงสมกาย	คุณพันธุ์อุบล เอี่ยมศรี	คุณพิเชษฐ์ ชานวาทิก
คุณพิสิทธิ์ ย่ำเที่ยง	คุณไพบูลย์ หวังประกอบกุล	คุณภัทรพงศ์ แผ่คุณความดี
คุณภิญโญ นามปัญญา	คุณมานิดา มาลารัตน์	คุณวรพร ฟุ้งสูงเนิน
คุณวราภรณ์ แจ่มจำรัส	คุณวรารัตน์ นกอยู่	คุณวัณณิตา นิยมทอง
คุณวันดี จิตตราวัฒน์	คุณศญามล ใจบุญ	คุณสง่าพงษ์ ตีรกวิเศษภักดี
คุณสมเจตน์ พรสวัสดิ์	คุณสมบูรณ์ ธรรมโชติ	คุณสุพจน์ คำสุวรรณ

บริจาคท่านละ ๔๐.๐๐ บาท

คุณสุรชัย อัครโชตินันท์
คุณสุวรรณา ชื่นบาน
คุณโสภา ม่วงศิริ
คุณอำพน อินทรฤทธิ์
คุณอำไพ กลิ่นหอมรื่น
คุณอุไร ชินนาพันธ์

บริจาคท่านละ ๓๐.๐๐ บาท

คุณจรัสศรี แสงนาค
คุณจักรพัชร ภู่ทองคำ
คุณฉงน รักษ์ทอง
คุณทิวาพร สุวรรณภิงคาร
คุณบุญชัย ฤกษ์นิมิตกุล
คุณสุชีลา คงสิริรุ่งเรือง
คุณอุบลรัตน์ พงศาปาน

บริจาคท่านละ ๒๕.๐๐ บาท

คุณพรทิพย์ ม่วงหวัง
คุณเพชรดา ขาวสอาด
คุณเสาวนิตย์ เรืองสวัสดิ์

บริจาคท่านละ ๒๐.๐๐ บาท

คุณกฤษณพงศ์ ปานคล้ำ
คุณกัญฐิกา สอนปาน
คุณจิรวัฒน์ รสรื่น
คุณชาญณรงค์ มาสุข
คุณตรีภพ ขวัญเนตร
คุณถนอมจิต ต่างสุข
คุณนภัสนันท์ ทรัพย์ชนิดามณี
คุณพัทธนันท์ นิ่มอนุสสรณ์กุล
คุณไพรัช เกิดจันทร์ตรง
คุณภาวดี มีมาลัย
คุณยุทธศักดิ์ วงษ์โสพนากุล
คุณรณยุทธ ตีทอง
คุณลักษณา ทองแสนดี
คุณวนิดา ไม้เหลือง
คุณวัชรพันธุ์ ไชยสุต
คุณวัชรา พรัดเมือง
คุณวิไลวรรณ ฝาสันเทียะ
คุณวีรสิทธิ์ โพธิปักขิย์
คุณศิริวรรณ วรเดช
คุณสุพัฒนา ขันนาค
คุณสุรพล เงินพจน์
คุณสุวิทย์ แจ้งเจริญ
คุณหริทัศว์ สนธิ
คุณอัธยา พงษ์ประเสริฐ
คุณอาทิตย์ ทองเดชศรี
คุณอำพล สงวนวงศ์

รายนามผู้บริจาคสมทบจัดพิมพ์ฯ ตกค้างในปี ๒๕๔๙

คุณกิติ รักสิทธิ์	๑,๐๐๐.๐๐	คุณยศธร ชินรุ่งเรือง	๕๐๐.๐๐
คุณวจี พิทักษ์ปรัชญากุล	๓๐๐.๐๐	คุณชลอ จิรารัตน์	๓๐๐.๐๐
คุณผ่องผิว เกรียงโกมล	๒๐๐.๐๐	คุณชุติมา ประดับพงษ์	๑๕๐.๐๐
คุณทวีทรัพย์ สุทธิประเสริฐ	๑๕๐.๐๐	คุณนงลักษณ์ เจียมอนันท์กุล	๑๕๐.๐๐
คุณพัทยาพร ศรีวัชรวงศ์	๑๕๐.๐๐	คุณรามินทร์ ช่วยเรียง	๑๕๐.๐๐
คุณสมศักดิ์ จันทรสุวรรณ	๑๕๐.๐๐	คุณอนุวัฒน์ โมกไธสง	๑๕๐.๐๐
คุณอสิ สินภมร	๑๕๐.๐๐	คุณทัศนีย์ ลัคนาวัฒน์	๑๓๕.๐๐
คุณนิพนธ์ ยุ้งเกี้ยว	๑๓๕.๐๐	คุณรสริน เพชรพิทักษ์	๑๓๕.๐๐
คุณอัญชลี พูลขันธ์	๑๓๕.๐๐	คุณสมชาติ บุญเกษมสิริ	๑๐๐.๐๐
คุณสุรเชษฐ์ เรืองยศ	๑๐๐.๐๐	คุณอรพิน เผ่าสุทอ	๑๐๐.๐๐
คุณอรุณี สุวรรณเดช	๑๐๐.๐๐	คุณวันเพ็ญ ยิ้มสอาด	๗๕.๐๐

แบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ
และ/หรือสมทบค่าจัดส่ง เพื่อเผยแผ่ธรรม
กับชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

ชื่อ .... นามสกุล ....
ที่อยู่ ....
.... รหัสไปรษณีย์ ....
โทรศัพท์ .... FAX. .... E-MAIL ....
ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ จำนวนเงิน .... บาท ขอรับหนังสือ .... เล่ม
สมทบค่าจัดส่งหนังสือ จำนวนเงิน .... บาท

ร่วมเป็นเจ้าภาพโดย

- โอนเข้าบัญชีเงินฝากธนาคาร ชื่อบัญชี **นายเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล**

ธนาคารกรุงไทย จำกัด	สาขาย่อย การไฟฟ้านครหลวง เพลินจิต
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 092-0-02797-0
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด	สาขา ประตูน้ำ
บัญชีสะสมทรัพย์	เลขที่ 106-5-30201-8
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด	สาขา ราชดำริ
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 042-2-07798-9
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด	สาขาย่อย บิ๊กซีราชดำริ
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 159-2-11712-3

- ส่งเป็นธนาณัติ หรือตั๋วแลกเงิน สั่งจ่ายไปรษณีย์ปลายทาง **ไทยพาณิชย์ 10403** ในนาม **นายเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล** การไฟฟ้านครหลวง (ฝ่ายบัญชี ชั้น 10) 30 ซอยชิดลม ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

หมายเหตุ *โปรดส่งแบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพ พร้อมแนบสำเนาใบนำฝากธนาคาร หรือ ธนาณัติ หรือตั๋วแลกเงิน มาตามที่อยู่นี้ ชมรมฯ ขออนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้*

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง (ฝ่ายบัญชี ชั้น 10)
เลขที่ 30 ซอยชิดลม ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ : คุณเกรียงศักดิ์ 0-2256-3765, 08-1558-0100
FAX. 0-2256-3668 Email: lekmea2@hotmail.com

คณะกรรมการชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๐

ประธาน	นายจำนง	วรรธนะวหะ
	รองผู้ว่าการบริหารจัดการระบบจำหน่าย	
รองประธาน	นายนิเวศน์	อรุณรัตน์
	รองผู้ว่าการธุรกิจ	
	นายอภิสิทธิ์	นนท์ปฏิมากุล
	ผู้ช่วยผู้ว่าการบริหารจัดการระบบจำหน่าย	
กรรมการ	นายดนัย	จิตต์ธีรภาพ
	นายสุกิจ	เกียรติบุญศรี
	นายผดุงยศ	มธุรพจนางกูร
	นายศิวกร	ทรัพย์สินเสริม
เหรัญญิก	น.ส.สุวิมล	เกียรติบุญศรี
รองเหรัญญิก	น.ส.สุดา	หล่ำวิไลเกษร
เลขานุการ	นางวิไล	ขนบดี
รองเลขานุการ	นางเสริมสุข	กาญจนศักดิ์

คณะทำงาน

สำนักงานใหญ่เพลินจิต

นายนเรศร์	อมรลักษณานนท์	ฝปภ. (หัวหน้าคณะทำงาน)
นางวัฒนา	แย้มสกุลณา	ฝตพ.
นายชลิต	ทองฤทธิ์	ฝตส.
นางอรพร	จรัญเวโรจน์ศิริ	ฝตส.
น.ส.มาลัย	กำภู ณ อยุธยา	ฝอร. (ห้องสมุด)
นางพนอ	รุ่งรังสรรค์	ฝปส.
น.ส.สุมนา	ปฐมนุพงศ์	ฝนง.
นายสุชาติ	แก้วมุข	ฝนง.
นายอนันต์	รักษ์พันธุ์	ฝนง.
นางปนัดดา	จ้องจรัสแสง	ฝนง.
นางอุไร	มีแจ้ง	ฝนง.
นายนเรนทร์	อินทรสิทธิ์	ฝนง.
นางสุภาพร	สงวนพันธุ์	ฝกง.
นางเปรมจิต	กีรติวัฒนกูร	ฝกง.
น.ส.ภาวินี	กิจสุนทร	ฝกง.
นายเกรียงศักดิ์	หวังรักษ์ดีสกุล	ฝบช.
นางชูจิตต์	คำเอม	สวต.

สาขาวัดเลียบ

นายสุรพล	เอี่ยมจิตเมตตา	ฝอจ. (หัวหน้าคณะทำงาน)
นางปัทมา	ศิริวรรณ	ฝพด. (เลขานุการ)
นางวรรณี	ดิษฐ์ประศักดิ์	ฝอจ.
นางอัมไพวรรณ	กิ่งแก้ว	ฝอจ.
นางจุรี	สวัสดิสงคราม	ฝทภ.
น.ส.วีรินท์	จิรานพศักดิ์	ฝศก.
นายชัยฤกษ์	เพิ่มเกียรติศักดิ์	ฝบฟ.
นายกิตติพจน์	วราชิต	ฝบฟ.
นายจีระศักดิ์	สวาวสุ	ฝสค.

น.ส.กฤษณา	คำแหงพุฒ	ฟขล.
นายประณิต	วรภัทร์	ฟขล.

สาขาคลองเตย

นายไพโรจน์	ดวงพลอย	ฝอบ. (หัวหน้าคณะทำงาน)
นายสมยศ	คงพันธุ์อภิรักษ์	ฝอบ.
นายคณาธิป	สพันธุพงษ์	ฝอบ.
นายมฆวัน	สิงหะคเชนทร์	ฝอบ.
นายไพศาล	พงศ์ศิวะสถิตย์	ฝกส.
นายพนม	ทองเครือ	ฝบฟ.
นายประชา	แจ่มจำรัส	ฟขต.
นายอัตถะพงษ์	กันพูล	ฟขข.
นางมาลี	สมหวัง	ฟขศ.
นายพรรษพล	นัยรัตนารักษ์	ฝธข.

สาขาสามเสน

นายเดชศักดิ์	ธีรเกียรติ	ฝอจ. (หัวหน้าคณะทำงาน)
น.ส.รัตน์มณี	ฤกษ์พลการ	ฝกพ. (เลขานุการ)
ภญ.นฤมล	ภัทรวิมลพร	ฝกพ.
ภก.นฤชา	ตันติยาทร	ฝกพ.
นายโพธิ์พันธ์	ใจมีธรรมดี	ฝอจ.
นายสมหมาย	จันทนทัศน์	ฝทภ.
นายมนตรี	โพธิ์สุภาพ	ฟขส.
นายดิเรก	แถมพยัคฆ์	ฟขส.

สาขานนทบุรี

นางศศิพิชญ์	ศิริพงศ์ปรีดา	ฟขน.

สาขาราษฎร์บูรณะ

นางสุวิดา	นิจดลฤดี	ฟขบ.

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
สพฺพรตึ ธมฺมรติ ชินาติ
ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง
รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง
ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่เป็นมรดกทางปัญญา
หากท่านไม่ต้องการอ่านอีก โปรดมอบให้ห้องสมุด
หรือผู้สนใจ ท่านจะได้บุญกุศลมาก เพราะได้ให้
ประทีปสว่างทางปัญญา เป็น "ธรรมทาน"

คณะผู้จัดทำ

พิมพ์ที่ บริษัท บูรพาสาส์น (๑๙๙๑) จำกัด
๑๑๖-๑๑๘ ถ.เจริญกรุง แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทร. ๐-๒๒๒๒-๓๙๔๓, ๐-๒๒๒๒-๗๐๓๗, ๐-๒๒๒๓-๗๙๗๕

พ่อแก่-แม่เฒ่า

โดย อ.สุนทรเกตุ

พ่อแม่ก็แก่เฒ่า จำจากเจ้าไม่อยู่นาน
จะพบจะพ้องพาน เพียงเสี้ยววานของคืนวัน
ใจจริงไม่อยากจาก เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชีพมิทนนาน ย่อมร้าวรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสงสาร อย่ากล่าวขานให้ช้ำใจ
คนแก่ชะแรวัย คิดเผลอไผลเป็นแน่นอน
ไม่รักก็ไม่ว่า เพียงเมตตาช่วยอาทร
ให้กินและให้นอน คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
เมื่อยามเจ้าโกรธขึ้ง ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย
ร้องไห้ยามป่วยไข้ ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบโยน
เฝ้าเลี้ยงจนโตใหญ่ แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
หวังเพียงจะได้ผล เติบโตจนสง่างาม
ขอโทษถ้าทำผิด ขอให้คิดทุกทุกยาม
ใจแท้มีแต่ความ หวังติดตามช่วยอวยชัย
ต้นไม้ที่ใกล้ฝั่ง มีหรือหวังอยู่นานได้
วันหนึ่งคงล้มไป ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง

ชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๕๐